نجيب الكيلاني

الصّوم .. والصّحة

مؤسسة الرسالة

الطبعة الثالثة

١٤٠٢ هـ - ١٩٨٢ م



مؤسسة الرسالة بيروت - شارع سوريا - بناية صمدي وصالحة
هاتف: ٣١٩٠٣٩ - ٢٤١٦٩٢ ص.ب: ٧٤٦٠ برقياً: بيوشران

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

۝ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُتِبَ
عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ
تَتَّقُونَ ۝ أَيَّامًا مَّعْدُودَٰتٍ ۚ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا
أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۚ وَعَلَى ٱلَّذِينَ يُطِيقُونَهُۥ
فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ۖ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُۥ ۚ وَأَن
تَصُومُوا۟ خَيْرٌ لَّكُمْ ۖ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ۝ شَهْرُ
رَمَضَانَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ
وَبَيِّنَٰتٍ مِّنَ ٱلْهُدَىٰ وَٱلْفُرْقَانِ ۚ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ
ٱلشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ
مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلْعُسْرَ
وَلِتُكْمِلُوا۟ ٱلْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا۟ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَىٰكُمْ
وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ۝

سورة البقرة

صدق الله العظيم

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدّمة

أردت بهذه السطور الموجزة أن أوضح العلاقة بين الصوم وصحة الانسان عضوياً ونفسياً واجتماعيـاً ، وذلك في ضوء الدراسات التي قام بها نخبة من العلمـاء والاطباء الذين تجردوا للحقيقة ، واتخذوا منهج العلم الحديث أسلوباً لبلوغ النتائج التي توصلوا اليها ..

وهذا الجانب من المعلومات هو الذي استطاع العلمـاء أن يصلوا اليه حتى الآن ، وباب الدراسات ما زال مفتوحاً للمزيد من هذه الفوائد التي تظهرها لنا القدرة الإلهية يوماً بعد يوم . .

وهذا كله بطبيعة الحال جانب آخر غير جانب العبادة التي هي الاساس بالنسبة لفريضة الصوم ، وهي أمر مفروغ منـه ، بصرف النظر عن الفوائد المعلومة أو المجهولة بالنسبة لنا ..

ولعل قراءتنا لهذه الصفحات القليلة تجعلنا نلوذ بالصوم في أيام غير أيام الشهر الكريم ، فنجني من وراء ذلك الكثير من النفع في دنيانا بالاضافـة الى جزيل الثواب في أخرانا ، والله الموفق لما فيه الخير والسداد .



- ١ -

إن الفرائض الاسلامية، والآداب الدينية، لها هدف نبيل، ويكمن وراءها حكمة غالية، بعضها يخفى علينا، والبعض الآخر تبدو فوائده جلية واضحة، والبعض إن لم نعرفه اليوم، فقد نعرفه غداً، وكثيراً ما يستطيع العلماء أن يلموا بأطراف من تلك الحكمة الشاملة، وبديهي أن أوامر الله ونواهيه، تنشد السعادة لبني البشر، وتهدف الى الخير والصلاح والسعادة، وتحقيق الفائدة للأفراد والمجتمعات.

فعندما نصوم يجب أن ندرك منذ البداية، أن أساس العبادة هو الطاعة، فنحن نصوم لأن الله أمرنا بالصوم، والجزاء الأوفى عنده سبحانه وتعالى يوم الحساب، تلك هي فلسفة الصوم أساساً، وبعد ذلك نستطيع أن نبحث عن فائدة الصوم التي تنعكس آثارها في أجسادنا ونفوسنا، وتلك منافع نلمسها في الدنيا، وندرك أبعادها وأهدافها بالمقاييس العلمية المتاحة لنا في أيامنا هذه.

والصوم ليس تعذيباً او حرماناً مقصوداً لذاته، ولكنه صحة وتربية وطاعة، وتدريب على الالتزام، والالتزام أساس

أي تقدم حضاري ، والفارق الرئيسي بين الأمم المتقدمة والأمم المتخلفة ، هو الاولى التزمت بمبادىء معينة في بحوثها العلمية ، وسلوكها العملي ، وكفاحها في الحياة ، وشرائعها الموضوعة ، ولذلك أمكنها أن تتفوق وتسود ، وتحقق النمو الاقتصادي ، والتقدم الاجتماعي ، ولدينا الحضارة الاسلامية التي كانت أروع مثل لهذا الالتزام بكتاب الله وسنة نبيه ..ولذلك فان التزامنا بفريضة الصوم له أبعاد عظيمة الأثر في حياتنا .. من هنا كان اقبال المسلمين على الصوم ، واستمساكهم به ..

وهناك من رخص الله لهم بالفطر ، وخاصة المرضى والاطفال والحائض والنفساء ، وفي بعض الاحيان الحامل والمرضع ، ومع هذه الرخصة ، فان البعض يتحرج من الفطر ، ويلجأ الى الصوم تأدباً وخشية وطاعة لله ، مع أن الله سبحانه لم يقصد الإضرار بنا ، ولذلك فإن الرسول صلوات الله وسلامه عليه ، قد أكد لنا في حديث ما معناه : إن الله يحب أن تؤتى رخصه كما تؤتى عزائمه .. فليس على المريض مثلاً من حرج في أن يفطر حتى لا يورد نفسه موارد التهلكة ، والله سبحانه وتعالى يقول : « ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة » ويقول : « ومن كان مريضاً أو على سفر فعدة من أيام أخر ، يريد الله بكم اليسر ولا يريد بكم العسر .. »

وليس كل مريض يصرح له بالفطر ، فهناك حالات مرضية

بسيطة يستطيع المسلم معها أن يصوم ، وحالات أخرى قد يستفيد الانسان من الصيام معها ، لأنها تساعد على الشفاء . . وهذا الأمر له حديث آخر إن شاء الله . .

ـ ٢ ـ

الثابت تاريخياً وعلمياً ودينياً أن الصوم ضرورة من ضرورات الحياة ، لما له من فوائد نفسية واجتماعية وجسدية ، ولذا نقرأ في القرآن الكريم :

« يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام ، كما كتب على الذين من قبلكم ، لعلكم تتقون »

إذن فتلك حقيقة مقررة في القرآن الكريم لا جدال فيها ، وباستقراء التاريخ نجد أن قدماء المصريين ، وخاصة الكهنة ورجال الدين كانوا يصومون ، وكانت مدة الصيام من أسبوع لستة أسابيع .

وكان الصينيون القدماء يصومون أيضاً ، وقد أخذ اليونانيون القدماء عادة الصوم عن قدماء المصريين ، لكننا نرى أن الرومانيين يلجأون الى الصوم طلباً للنصر على أعدائهم ، ونلاحظ أيضاً أن اليهود يصومون ، ويهتمون اكثر بالصوم عندما يتعرضون لخطر من الأخطار ، أو وباء من الأوبئة الفتاكة . .

والنصارى أيضاً لهم طريقتهم الخاصة بالصوم ..

والأغرب من ذلك أن بعض الحيوانات تصوم حفاظاً على نفسها وجنسها ، واستجابة فطرية لظروفها وتكوينها .. بل إننا نرى بعض الأطباء - في حالات معينة - يأمرون مرضاهم بالصيام جزئياً أو كلياً ، لفترات محددة .. وقد يكون الصوم عن أنواع بعينها ..

فلا عجب ان رأينا العالم الشهير ، الحائز على جائزة « نوبل » « اليكسيس كارل » يقول في كتابه « الانسان ذلك المجهول » : « إن كثرة الطعام ، وانتظامه ، ووفرته ، تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الأجناس البشرية ، وهي وظيفة **التكيف على قلة الطعام** ، ولذلك كان الناس يلتزمون الصوم في بعض الأوقات .. »

وفي دائرة المعارف البريطانية نقرأ الآتي :

« إن أكثر الأديان ، دانيها وعاليها ، قد فرضت الصيام وأوجبته ، فهو يلازم النفوس حتى في غير أوقات الشعائر الدينية ، يقوم به بعض الافراد ، استجابة للطبيعة البشرية في بعض مظاهرها .. »

ونلاحظ أن الاسلام قد حبب المسلمين في الصوم في غير أيام شهر رمضان أيضاً ، فنجد النبي صلى الله عليه وسلم ، يجعل منه

أمراً اختيارياً في مناسبات معينة ، فمن صام رمضان واتبعه بست من شوال فكأنما صام الدهر كله .. ثم هناك صيام يوم وقفة عرفة ، وصيام بعض أيام من أشهر رجب وشعبان والمحرم .. واستحباب الصوم في يومي الخميس والاثنين.. وصيام الكفارة بمختلف أنواعه ..

إن هذه الحقائق الباهرة تجعل من الصوم عبادة عظيمة ، بعيدة الأثر في سلوك الانسان وصحته ، ونقاء روحه وجسده..

- ٣ -

والآن، ماذا يحدث عندما يمتنع الانسان عن الطعام والشراب أثناء الصوم ؟؟

أولاً — يحدث في البداية الشعور بالجوع ، حيث تخلو المعدة من الطعام ، وتنخفض نسبة السكر في الدم .

ثانياً — قد يحدث عقب ذلك بعض التهيج العصبي في الأيام الأولى في الصوم ، يسبب خروج الانسان على المألوف من العادات ، وبعض التغيرات في الأنسجة المختلفة بالجسم.. وهذه الظاهرة قد لا تحدث في كثير من الناس.

ثالثاً — قد يعقب ذلك شعور بالضعف وخاصة عند أولئك الصائمين الذين يبذلون جهوداً فوق العادة أثناء تأدية وظائفهم ، وأولئك الذين قد يهملون في تعاطي وجبتي

السحور والافطار على الطريقة الصحيحة المناسبة لهم..

هذا ، وهناك بعض الأمور الخفية التي تحدث داخل جسم الانسان دون أن نراهم ، فالكبد مثلا به كمية مخزونة من السكر للطوارىء ، وزيادة هذه الكمية بالكبد قد تكون لهـا آثار وخيمة ، اما عند الصوم فإن سكر الكبد يتحرك .. ويذهب الى الدم والأنسجة للاستفادة منه أثناء الصوم ..

كذلك يتحرك الدهن المخزون تحت الجـلد أو في الأماكن الأخرى وهي وسيلة سهلة للتخلص من هـذا العبء الزائد من الدهون التي تسبب السمنة وما تجره من مصائب ومضاعفات خطيرة ..

كذلك تتحرك بعض مواد العضلات والغـدد وبعض البروتينات ، ومن ثم نجد أن معظم الاعضاء تضحى بمادتهـا الخاصة ، للابقاء على كمال الوسط الداخلي ، وسلامة القلب والجهاز العصبي ..

وهكذا نرى أن الصوم ينظف ويبدل أنسجتنا ..

لكننا نلاحظ الآتي : إن الذي يتم استهلاكه هي الأنسجة الزائدة أو الأنسجة الغير رئيسية ، فمثلاً :

العضلات تفقد ٤٠٪

الطحال يفقد ٦٧٪

الكبد يفقد ٥٤٪

أما القلب فيفقد ٣ ٪ فقط

● أما أنسجة المخ والأعصاب فلا تمس أبداً .

والمفقود عادة من الانسجة لا يمس الجوهر ، وانما يتناول المادة الزائدة أو المضرة ..

ويلاحظ ايضاً أن النبض الطبيعي للقلب يتراوح بين ٧٠ – ٨٨ نبضة مثلا ، أما أثناء الصوم فيقل الدم الذاهب الى المعدة ، وبالتالي يقل الجهد الذي يبذله القلب ، وينخفض النبض أحياناً الى حوالي ٦٠ نبضة فقط .. وفي ذلك راحة للقلب ، وتخفيف من العبء عليه ، وهذا هام وخاصة بالنسبة لكبار السن ومرضى القلب والضغط .. ألا ما أروع هذا القول : « صوموا تصحوا » .

– ٤ –

في عصرنا كثر تعاطي الأدوية أو العقاقير المختلفة ، وخاصة تلك التي تتعلق بتخفيف الآلام والارق والتوتر ، ومعظم هذه الأدوية لها آثار جانبية ، فضلا عما يتخلف عنها في الجسم من سموم ومركبات ضارة ، وللأسف فإن كثيراً من الناس يتماطى هذه الأدوية دون استشارة الطبيب في بعض الأحيان .

لكن ما العلاقة بين الصوم والأدوية التي نتعاطاها ؟؟

يقول الدكتور « ماك فادون » ، وهو من الأطباء العالميين الذين اهتموا بدراسة الصوم وأثره . . يقول هـذا الطبيب الأجنبي :

« إن كل إنسان يحتاج الى الصوم وإن لم يكن مريضاً . . لأن سموم الأغذية والأدوية تجتمع في الجسم فتجعله كالمريض ، وتثقله ، فيقل نشاطه .. فإذا صام الانسان ، خف وزنـه ، وتحللت هذه السموم من جسمه بعد ان كانت مجتمعة ، وما أن تذهب عنه حتى يصفو صفاء تاماً .

ومع ذلك يستطيع الصائم — إذا أراد — أن يسترد وزنه ، ويجدد جسمه في مدة لا تزيد على العشرين يوماً بعد الافطار ، لكنه يكون قد تخلص من أعباء السموم ، ويبدأ يشعر بنشاط وقوة لا عهد له بهما من قبل » .

والجدير بالذكر ، أن هذا الطبيب عالج بالصوم كثيراً من الأمراض المختلفة ، وذكر أسماء المرضى وأمراضهم وتاريخ علاجهم ، إلا أنه قرر أن انتفاع المرضى بالصوم يتفاوت حسب أمراضهم ، فأكثر الأمراض استفادة من الصيام ، أمراض المعدة ، فالصوم لها مثل العصى السحرية ، يسارع في شفائها ، والتخفيف من أعراضهـا المتعبة ، وتليهـا بعض أمراض الدم والجلد والروماتزم وغيرها .

ولقد قامت بالفعل في العالم الأوربي مصحات عديدة يتخذ الصوم فيها كعلاج رئيسي لكثير من الامراض وخاصة اضطرابات الهضم والبدانة وبعض أمراض القلب والكبد والبول السكري وارتفاع ضغط الدم ، ونستطيع أن نذكر أسماء بعض هذه المصحات :

١ – مصحة الدكتور « هيزيج لاهمان » في « درسون » بسكسونيا .
٢ – مصحة الدكتور « برشربذ » .
٣ – مصحة الدكتور « مولر » .

ولا شك أن بعض الأمراض يزيدها خطورة أنواع معينة من الطعام مثل زيادة الأملاح أو الدهون أو المواد السكرية ، تلك العلاقة بين الصحة العامة والطعام علاقة أكيدة لا خلاف عليها، ولهذا نرى الأطباء يكتبون وصفات بالطعام الذي يناسب المريض ، ويحرمونه من بعض الأطعمة التي قد تزيد حالته سوءاً . .

ويستطيع كل صائم أن يجعل من هذا الشهر الكريم فترة للعلاج والوقاية من كثير من الامراض . .

- ٥ -

قلنا أن للصوم فائدة عظيمة وخاصة بالنسبة للجهاز الهضمي

ذلك الجهاز الحساس الذي يعمل بدأب ونشاط ، ويفرز الكثير من الانزيمات، ويخلط الطعام ويهضمه لساعات طويلة مرات عديدة كل يوم ، ومن أخطر الأشياء بالنسبة لهذا الجهاز كما ورد في حديث للرسول ما معناه « إدخال الطعام على الطعام » وفي ذلك مزيد من الارهاق والاضطراب لهذه القناة الهضمية ، فضلاً عن أن هذا الجهاز يتأثر كثيراً بالحالة النفسية للانسان، ولا شك أن الصوم وما يسبغه على الانسان من مشاعر الإيمان والصفاء والرضى ، يخفف من توتر الانسان وجشعه ونهمه ، فينعكس ذلك كله على أجهزة جسمه بالطمأنينة والراحة والسلام ..

يقول طبيبنا العربي الأشهر « الاستاذ الدكتور عبد العزيز اسماعيل » :

« إن الصوم يستعمل طبياً في حالات كثيرة ، ويستعمل وقائياً في حالات أكثر .. إن كثيراً من الأوامر الدينية لم تظهر حكمتها ، وستظهر مع تقدم العلوم ، فلقد ظهر أن الصوم يفيد في حالات كثيرة ، وهو العلاج الوحيد في أحيان أخرى ، فالعلاج يستعمل في اضطرابات الامعاء المزمنة ، والمصحوبة بتخمر ، ويستعمل عند زيادة الوزن الناشئة عن كثرة الغذاء ، وكذلك في ارتفاع الضغط ، أما بالنسبة للبول السكري فلما كان قبل ظهوره، يكون مصحوباً في الغالب، بزيادة في الوزن، فالصوم يكون بذلك علاجاً نافعاً، ولا يزال الصوم – مع بعض ملاحظات في الغذاء – أهم علاج لهذه الحالة ..»

ويقول الدكتور محمد الظواهري بصدد هذا الموضوع أيضاً:

« ... لقد كان معظم العلاجات قديماً ، وحتى حديثاً ، تتبع النظام الصحي في الغذاء ، والابتعاد عن الطعام والشراب لفترات محدودة منظمة ، لراحة الجهاز الهضمي ، وضمان قدرته عندما يستأنف عمله ، وهذه هي سنة الله « ولن تجد لسنة الله تبديلا ».. وعملية الصوم هي عملية تنظيم لفترات تناول الطعام ، ويشمل التنظيم ، إعداد الجهاز الهضمي لتقبل الغذاء في فترتين محدودتين من فترات اليوم ، وفي هذا تنظيم له ، ولو اتبعنا النظام الدقيق ، وحددنا موعدي الافطار والسحور ، ولم نكثر فيهما فوق طاقة الجسم والجهاز الهضمي ، فستتم الفائدة ، ونحصل على المقصود من حكمة الصوم ، فلا شك أن اتباع النظام في كل شيء هو المثل الأعلى .. »

لكن للأسف هناك كثيرين من الصائمين ، يقضون فترة المساء في مختلف الأطعمة ، ويحشون معدتهم بألوان عدة من الطعام ، وقد يأكلون في شهر الصيام ، أضعاف ما يأكلونه في غيره ، أمثال هؤلاء لا يفيدون من الصوم الفائدة الكاملة المرجوة .. وصدق عمر بن الخطاب إذ يقول : « إياكم والبطنة ، فإنها ثقل في الحياة ونتن في الموت » .. وما أروع قول المصطفى (ﷺ) « المعدة بيت الداء ، والحمية رأس الدواء » ، وفي ذلك مسك الختام ..

(٢)

- ٦ -

سؤال قد يتردد عند البعض ألا وهو : ما هي احتياجات الصائم من الطعام ؟؟ وهل تختلف احتياجات الصائم العادي عن غيره من الناس العاديين ، أو عن احتياجاته هو في أيام الشهور الأخرى ؟؟

الواقع أن احتياجاتك وأنت صائم لا تقل عنها وأنت مفطر ، ما دمت تؤدي نفس العمل ، أو تقدم نفس الجهد ، فإذا كان الانسان يحتاج في المتوسط الى ما يقرب ٢٥٠٠ سعر حراري ، يتناولها على ثلاث وجبات مثلاً ، فانه في الامكان أن يحصل على نفس الكمية من السعرات الحرارية من خلال وجبتي السحور والافطار ، وبطبيعة الحال فان الذين يقومون بعمل شاق ، قد ترتفع احتياجاتهم من السعرات الحرارية أو الطاقة المبذولة بما يزيد عن ثلاثة آلاف سعر سواء أكان صائماً أم مفطراً ..

وقد يتساءل البعض ، إذا كان الأمر كذلك ، فما سر حالة الخمول التي قد تنتاب الصائم أثناء الصيام ؟؟ الواقع أن ذلك الخمول أو الكسل – حسبما قرر بعض العلماء الدارسين – سببها اضطراب النوم وقلته أثناء الشهر الكريم ، فمثلا هناك من يضطرب نظام نومهم بسبب السهر حتى يحين موعد السحور ، والبعض الآخر يستيقظ إذا ما تسحر ، ونام كي يؤدي صلاة

الفجر ، ولذا نرى أن فئة من الصائمين لا يأخذون القدر الكافي من النوم ، بسبب عدم الانتظـام في النوم ، بل إن البعض قد لا يستطيع النوم العميق أثناء النهار بسبب الجوع أحياناً أوبسبب انقطـاع بعض العادات التي تعودوا عليهـا كشرب الشاي أو القهوة أو التدخين .. هؤلاء وهؤلاء هم الذين يبدو عليهم شيء من الكسل أو التراخي .. والسبب كما هو واضح راجع لأسباب أخرى ترتبط بنظام حياتهم أثناء الشهر الكريم ، وليس بسبب الصوم مباشرة ..

وكميات السعرات الحرارية اللازمـة لجسم الانسان ممكن ترجمتها الى كميات من الطعام ، فالمعروف أن جرام البروتينات كاللحوم يعطي ٤ سعرات ، وجرام النشويات والسكريات يعطي ٤ سعرات حرارية أيضاً، أما جرام الدهنيات أو الشحوم فيعطي ٩ سعرات حرارية .. وهكـذا نستطيع أن نحدد ما يحتاجه الشخص العادي من ألوان الطعام المختلفة تقريباً مضافاً إليها الماء والمعادن والفيتامينات .. وهذه ممكن تنظيمها في وجبتين أو ثلاث أو أكثر ..

وكلما قل الجهد المبذول قلت احتياجات الجسم من الغذاء أو السعرات .. وكذلك فإن احتياج جسم الانسان للسعرات الحرارية في الصيف أقـل من احتياجاته في الشتاء .. وهناك حالات مرضية – كمرض السكر مثلاً – لهـا نظام خاص في العلاج ..

من هنا نرى أن الصوم لا يشكل عبئاً على جسم الانسان ، بل يحميه ويجدد نشاطه ..

ـ ٧ ـ

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم :

« إذا أفطر أحدكم ، فليفطر على تمر ، فإنه بركة ، فإن لم يجد فالماء ، فإنه طهور . . » صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم ..

فالأمعاء ــ كما يقول الدكتور أنور المفتي رحمه الله ــ تمتص المواد السكرية الذائبة في أقل من خمس دقائق ، فيرتوي الجسم ، وتزول أعراض نقص السكر والماء فيه » ، لأن سكر الدم ينخفض أثناء الصوم ، فيؤدي إلى الشعور بالجوع وإلى بعض التوترات أحياناً ، وهذا سرعان ما يزول بتناول المواد السكرية .. وهنا تظهر الحكمة النبوية الشريفة في البدء بتعاطي مادة سكرية كالتمر بالذات .. ولو علمنا ما يشتمل عليه البلح بأنواعه المختلفة ، لأدركنا أكثر وأكثر تلك الحكمة النبوية العالية ، فالدراسات الغذائية عليه أثبتت الآتي :

أولاً ــ يحتوي البلح (التمر) على مواد سكرية تبلغ نسبتها ٧٠ ٪ ، ومعظم تلك السكريات الموجودة في التمر من

نوع السكريات المحولة ، مثـل سكر الفاكهة الذي يسمونه الفركتوز ، وهـذا السكر سهل الهضم وسهل الاحتراق ، ومن ثم تتولد عنه طاقة عالية ، دون أن تكلف الجسم عنـاء شديداً في تحويلها او هضمهـا أو تمثيلها الغذائي ، وبالطبع فإن هذا السكر يختلف عن السكر الذي نستعمله في طعامنا وأعني بـــه سكر القصب (السكروز) ، وقد ثبت من دراسات أجرتها منظمة الصحة العالمية أن السكروز أي سكرالقصب والشمندر ، أن زيادة استعمالها له علاقة ببعض أمراض القلب والشرايين، وما يتصل بالسمنة من مضاعفات ..

ثانياً – يحتوي التمر على معادن كثيرة هامة أشهرها :

– البوتاسيوم .
– والصوديوم .
– والكالسيوم .
– والماغنسيوم .

وهي معادن لها أهميتها فيما يتعلق بالعمليات الكيماوية في جسم الانسان ، وتدخل في تركيب أنسجته ، ونقص أحدها يكون له آثار ضارة على الجسم ، فضلاً عن أنه طبقاً لبعض الابحاث الحديثة ، وجد أن الماغنسيوم يقاوم الشيخوخة ..

ثالثاً – الألياف التي يحتويها البلح ، تعتبر عاملاً هاماً في تنشيط حركة الأمعاء ومرونتها ، أي أنها ملين طبيعي، ويحمي من الامساك ومـــا يجره من عسر هضم واضطرابات مختلفة ..

رابعاً – إن البلح الرطب فيه كمية من هرمون البتوسين، وهذا الهرمون من خواصه عمل انقباضة في الأوعية الدموية بالرحم ، ومن ثم يساعد على منـــع حدوث النزيف الرحمي ..

من هنا نرى تلك الحكمة النبوية السامية في تفضيل التمر والماء وهما من العناصر الهامة بالنسبة لجسم الإنسان..

– ٨ –

أخي الصائم .. إن هناك نصائح صحية هامة من الخير لنا جميعاً الالتزام بها ، وإليك بعضاً منها :

أولا – تناول قدراً من التمر المحلى بالسكر، اتباعاً لسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم ، لأن السكريات الموجودة في هذا التمر تصل بسرعة إلى الدم ، فتبعد الشعور بالجوع، وتساعد على النشاط .

ثانياً – لا تفاجىء المعدة بالطعـــام بعد ذلك مباشرة ، فمن الأفضل أن تؤدي صلاة المغرب .

ثالثاً – بعد الصلاة تستطيـع أن تبدأ بتناول كمية معقولة من « الشوربة » الهادئـة (الحساء) ، وذلك يساعد على تنبيه المعدة ، والبدء في الافرازات الهاضمة .

رابعاً – تجنب التوابل كالشطة والفلفل ما أمكن ، لأنها تهيج الغشاء المخاطي للمعـدة ، فتؤدي إلى زيادة الحموضة ، وتحرض على شرب الكثير من الماء أثناء الطعام،فيخفف تركيز الافرازات الهاضمة، ويبطىء من عملية الهضم .. بالاضافة إلى احتقان الغشاء المخاطي للقنـــاة الهضمية والتهابه ، وقد تحدث فيه تقرحات.. بل إن الأمر قد يصل إلى حدوث تهيجات في الغشاء المخاطي للمستقيم والشرج ، بل والمجاري البولية ، وأحياناً بعض أنواع الحساسية .

خامساً– تجنب الدهنيات الكثيرة ، فالأكلات الدسمة تثقل على المعدة ، وتجعل عملية الهضم تستغرق وقتاً أطول ، وقد ينجم عنها تلبك معوي وعسر هضم ، بالاضافة إلى أن كثرة الدهون تؤدي إلى البدانة، وتساهم في أمراض الشرايين والقلب .

سادساً – لا تتخم المعدة بالطعام ، ففي كتاب الله نقرأ الآية الكريمة التي تقول : « كلوا واشربوا ولا تسرفوا » ، كما نقرأ في حديث رسول الله بالنسبة للطعام والمعدة ما معناه : « ثلث لطعامك ، وثلث لشرابك ، وثلث لنفسك » ، ومع أن النفس لا يدخل المعدة إلا أن شدة امتلائها تضغط على الحجاب الحاجز ، وتعوق حركته إذا نزل إلى أسفل ، وهذا بالتالي يعوق ميكانيكية التنفس .

سابعاً – نظراً لما يشعر به الصائم من جوع شديد ، فإنه سرعان ما ينقض على الطعام بعد أذان المغرب ، واللهفة على الطعام تجعله يزدرد ما أمامه أو يبتلعه بسرعة فائقة ، وينسى أن مضغ الطعام مضغاً جيداً مهم جداً بالنسبة لعملية الهضم ، ففي الفم بعض الانزيمات الهامة التي تبدأ عملية الهضم للنشويات خاصة ، ثم إن تفتيت الطعام تفتيتاً جيداً ، أمر حيوي حتى يسهل هضمه بعد ذلك في المعدة ، ولا يحدث تلبك معوي أو أمغاص أو عسر هضم.

ثامناً – يجب ألا تكتفي بنوع واحد من المواد الغذائية ، فلا بد أن تكون الوجبة شاملة للعناصر الغذائية المختلفة ، حتى تحصل على الغذاء المتوازن ..

السحور ضرورة بالنسبة للصائم ، وخاصة أولئـك الذين يبذلون جهوداً مضاعفة في العمل أثنـــاء النهار ، ولذا نرى رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول في أحاديثه :

« تسحروا، فان في السحور بركة »، ويقول في حديث آخر « استعينوا بطعام السحور على صيام النهار ، وبقيلولة النهار على قيام الليل » .. ويقول صلى الله عليه وسلم : لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر ، وأخروا السحور » وفي هذا لا شك توازن زمني بين الوجبتين التي يتناولهما الصائم ، فاذا اقترب السحور من الفطر ، طالت فترة الصوم ، واضطرب التوازن المطلوب ، ومن ثم حتى لا يحدث شبع زائد في فترة ، وجوع شديد في فترة اخرى ، يجب ان نلتزم بهذه الآداب ..

كما أوصى الرسول بالنوم في القيلولة ، وهذه مسألة حيوية ، تمنع عن الصائم التراخي والكسل الذي سبق وقلنا عنهما أنهما ليسا بسبب الصوم ، ولكن لما يحدث من قلة النوم واضطرابه، ثم إن صلاة القيام (التراويح) بعد العشاء لهـــا فائدة بدنية وروحية عظيمة ، فهي نوع من الرياضة البدنية التي تنشط حركة الجسم وأعضائه وخاصة الدورة الدموية ، وذلك بعـــد تلك الفترة الكافية التي تعقب الافطار ..

وهناك نصائح عامة بالنسبة للسحور، نستطيع أن نوجزها في النقاط التالية :

أولا – يجب أن تكون وجبة السحور خفيفة مـــا أمكن فتتكون مثـــلا من الزبادي والجبن وشرائح اللحم المسلوق والفاكهة أو الفول المضاف إليه الزيت النباتي والليمون .. وهذه النوعية من الغذاء ، تكفي لمدالجسد بما يحتاجه طاقة أو سعرات حرارية أثناء فترة الصيام.

ثانياً – عـــدم النوم بعد تناول السحور مباشرة ، لأن الجهاز الهضمي يكسل أثنـــاء النوم ، ولذلك يجب إعطاؤه فرصة للعمل قبل أن نذهب الى النوم .

ثالثاً – الاكثار من الدهون ، ثم النوم مباشرة ، يزيد من نسبة هذه الدهون في الدم ، فتزيد كثافته ، ولذا قد تحدث مضاعفات وخيمة بالنسبة لمرضى الشرايين والقلب،أي انها تعتبر عوامل مساعدة على تكوين الجلطات .

رابعاً – المشويات أفضل بكثير من المقليات لأن الأخيرةتحتوي على نسبة كبيرة من الدهون .

خامساً – الغذاء الكامل يتكون من البروتينـــات والدهنيات والنشويات والمعادن والفيتامينات ، لذلك يجب الحرص على أن تشمل وجبـة السحور تلك الصورة الغذائية المتكاملة أو المتوازنة .

سادساً – إذا كنت ممن يتعاطون بعض الادوية ، وقادر على الصوم فلا تنس ان تأخذ دواءك .

سابعاً – استعمال الفرشاة أو السواك لتنظيف الاسنان هام وحيوي قبل النوم، فبالاضافة إلى ان ذلك سنة محببة، فهو له فوائد صحية كثيرة .

هذا بالنسبة للشخص العادي ، وهناك أفراد قد تقل احتياجاتهم من الطعام عن ذلك ، ولا يشعرون بأدنى مشقة ، فلا بأس أن يتخذوا الأسلوب المناسب.

– ١٠ –

يقول سبحانه وتعالى في كتابه العزيز : « ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيما » ويقول سبحانه : « ومن كان مريضاً أو على سفر ، فعدة من ايام أخر ، يريد الله بكم اليسر ، ولا يريد بكم العسر » . ويقول سيدنا رسول الله صلى الله عليه وسلم : « إن الله يحب أن تؤتى رخصه كما تؤتى عزائمه .. »

نعم .. إن هناك كثيراً من الأمراض التي تتعارض مع الصوم ، فإذا صام ذلك المريض ازدادت حالته سوءً ، أو حاق به ضرر بليغ ، ولنضرب أمثلة لذلك :

١ - حالات الاسهال الشديد ، لأن المريض في مثل تلك الحالة في حاجة ماسة إلى السوائل والأملاح لتعويض مـا يفقده منها وإلا أصابه الفشل الكلوي المميت أو الفشل في الدورة الدموية ، فضلا عن ان هذا المريض يحتاج إلى بعض الادوية المتكررة الضرورية .

ويضاف إلى ذلك حالات القيء التي تؤدي إلى فقدان السوائل وكذلك الأملاح .

٢ - حالات الحميات الشديدة ، حيث ترتفع درجـة حرارة الجسم ، ويزيد الاحتراق ، ويكون المريض في أمس الحاجة للدواء والغذاء المناسب في فترات متقاربة .

٣ - التهابات الصدر الحادة والسل الرئوي في مراحله المتقدمة لأن المريض في مسيس الحاجة لغذاء كافٍ ، أمـا حالات الدرن المتماثلة للشفاء ، ففي إمكان المريض ان يصوم .

٤ - قرحة المعدة ، لأن المريض يشعر بآلام شديدة بسبب زيادة إفرازات الحامض المعدي ، ومن ثم نراه في حاجة شديدة إلى تناول اللبن مثلا أو بعض العقاقير الطبيـة الضرورية .

٥ - التهاب وتليف الكبد ومرض الاستسقاء .

٦ - الانيميا أو فقر الدم ، وهذا المرض له أسباب كثيرة ،

والمصابون به يحتاجون إلى غذاء قوي وعقاقير لا غنى عنها.

٧ – تجلط الاوعية الدموية، لأن الجفاف الناتج عن عدم شرب السوائل لفترة طويلة ، قد يزيد هذه الحالة سوءً .

٨ – هبوط القلب .

٩ – حالات البول السكري الشديدة .

١٠– حالات انخفاض نسبة السكر في الدم ، وإلا وقع المريض في غيبوبة ، ومثل هؤلاء المرضى يحتاجون في العـــادة إلى تعاطي مادة سكرية على الفور عندما يشعرون بالدوار أو الدوخة .

١١– بعض حالات انخفاض ضغط الدم الشديد .

١٢– بعض أمراض الكلى الحادة والمزمنة ..

ويمكننا إجمالاً أن نقول أن الحالات المرضية الشديدة التي تحتاج إلى نظـــام معين في الغذاء ، وتعاطي الدواء ، يسمح لصاحبها طبياً بالفطر .

– ١١ –

في شهر رمضان تكثر الزيارات بين الأسر ، كما تنعقـــد السهرات بين الاصدقاء ، وفي تلـك المناسبات تدور أكواب

الشاي والقهوة أو المشروبات السكرية كالخشاف والتمر هندي وعصير الفواكه وكذلك المشروبات الغازية المختلفة .

فما الرأي بالنسبة لهذه المشروبات وغيرها من الناحية الصحية ؟؟

هناك قاعدة عامة وهي أن الاكثار او الافراط في هذه المشروبات له آثار غير مستحبة ، لأن تناولها بكثرة بين الوجبات الغذائية يضعف من الشهية للوجبة الرئيسية التالية ، وبعضها يساعد على إرباك الهضم وما يصحبه من انتفاخات وغازات وأحيانا أمغاص ..

● فالشاي مثلاً ، فالنسبة للمتعودين على شربه في الصباح يمكنهم ان يبدأوا – عند الإفطار – بشرب شاي خفيف مضافاً إليه اللبن او النعناع ، لأن الشاي المخلوط بالنعناع يحتوي على زيوت طيارة منبهة للمعدة .. ويجب ألا نغلي الشاي لأن الغلي يكثر من مادة « التانين» المستخرجة منه ، وهذه تساعد على الإمساك ، وقد تغطي غشاء المعدة بطبقة من هذه المادة فتقلل من عملية الهضم .

ويجب أن نلاحظ أن الاكثار من الشاي بدرجة كبيرة قد يؤدي الى الأرق بسبب المواد الفعالة المنبهة فيه .

● أما القهوة ، فمن الاوفق ألا تزيد عن فنجال او إثنين لأن

كثرتها هي الاخرى يسبب عسر الهضم والامساك والأرق .

- وبالنسبة للمشروبات الغازية ، فمن الافضل تجنب الإكثار منها ، لأن توالي شربها يسبب ارتباكاً في الهضم .

- لكن عصير الفواكه الطازجة من المستحب تناوله وخاصة في بدء تناول وجبة الافطـــار ، وذلك لاحتوائه على الفيتامينات المفيدة ، والأملاح التي يحتاجهـا الجسم ، فضلا عن انه يشتمل على سكر الفواكه السهل الهضم ، السريـــع الاحتراق .

- والخشاف ، وما يصحبه من تين وزبيب ، وكذلك القمر الدين كلها غنية بالسكريات والكالسيوم وغيره من المعادن، وكذلك التمر الذي سبق الحديث عنه .

ويعتبر الخروب والتمر هندي من أفضل المشروبات لأن سكرهما خفيف على المعـدة ، ويمكن تناولهما بين الوجبات الرئيسية دون ضرر ، بالنسبة للشخص العادي ، فضلا عن أن التمر هندي ملين ، وكذلك العرقسوس ..

* * *

لكن يجب ألا ننسى أن المشروبات السكرية ، تضيف كمية زائدة من الغذاء ، وهذه الكمية لا بد وأن يعمل حسابها حتى لا يزيد المعدل اليومي عن المقرر وإلا أدى ذلك زيادة في الوزن،

وبالتالي زيادة في مخزون الدهون، أي السمنة حيث المضاعفات والمخاطر المختلفة ، وحيث تضعف الحكمة الصحية التي تنتج عن الصيام .. والصوم كما يقول الرسول أمانة ، فليحفظ كل منا أمانته ..

- ١٢ -

لا شك أن نسبة الإصابة بمرض السكر في عصرنا قد ارتفعت بصورة كبيرة ، وبعض الاحصائيات العالمية ، تقرر ان نسبة مرضى السكر فوق سن الاربعين قد وصلت أكثر من عشرين بالمائة .. والآن ما هو الوضع بالنسبة لمريض السكر في شهر رمضان ؟؟ هل يفطر أو يصوم ؟؟

بادىء ذي بدء، يجب ان نقرر أن السمنة الزائدة قد تكون قرينة لمرض السكر ، ولذلك فإن تجنب السمنة يعتبر خطوة وقائية من مرض السكر في بعض الحالات ، والصوم إذا ما روعيت آدابه ، وفهمت مراميه الصحية ، يحمي من السمنة أو البدانة ، وبالتالي يعتبر عملا وقائياً ضد مرض السكر عند بعض الناس ..

هذا من ناحية الوقاية ... أما من ناحية العلاج ، فانه من المعروف أن الحمية وتنظيم الغذاء في حالات السكر البسيط يعتبر علاجاً كافيا .. أما الحالات الشديدة من مرض السكر

فان الأمر يختلف ، ومن ثم فاننـا نستطيع ان نصنف مرض السكر على النحو التالي :

أولا – المرضى البدنيون : .

لا شك أن الصيام يفيـد هؤلاء المرضى ، فبعضهم يكفي الصيام كعلاج دون أخذ أي دواء مع الاقلال من الحلويات والنشويات ، وتنظيم الغذاء .

وبعض المرضى الآخرين الذين ضمن هـذا النوع ، قد يحتاجون الى علاج دوائي ، ومن ثم يستطيعون أن يأخذوا حبة من الدواء (قرص) بعد الإفطار أو بعد السحور ، لأن نسبة السكر عند هؤلاء – في الدم – أعلى ، ومن ثم يستطيعون الصـوم ، على أن يقومـوا بتحليل بولهم للسكر – حسبما تعودوا – من وقت لآخر ، تجنباً لوقوع أية مضاعفات . .

ثانياً – بعض المرضى الذين يأخذون ابر الانسولين كعلاج ، مرة واحدة في اليوم ، يمكنهم الصوم على أن يأخذوا إبرة الانسولين قبل الإفطار مبـاشرة ، وأن يكونوا تحت إشراف طبي دقيق .

ثالثاً – مرضى السكر النحاف وصغار السن يجب أن يفطروا ، لأن حالتهم الصحية لا تسمح لهم بالصوم .

رابعاً – المرضى الذين يأخذون ابر الانسولين مرتين أو ثلاث في اليوم ، بسبب ارتفاع نسبة السكر في الدم لدرجة عالية ، هؤلاء لا يستطيعون الصوم .

خامساً – مرضى السكر الضعفاء الذين لديهم مضاعفات في الأعصاب أو الكلي أو التهابات لا بد من الإفطار و كذلك مرضى السكر الذين تجرى لهم جراحات ، وأيضاً مرضى السكر الحوامل .

* * *

من هنا نرى أن هناك حالات من مرضى السكر يفيدها الصوم علاجياً ووقائياً ، وحالات أخرى قد تضار من الصوم ، والطبيب بما يجريه من فحص اكلينيكي ومختبري يستطيع أن يضع مريض السكر في الوضع المناسب له ..

–١٣–

ماذا عن الصيام بالنسبة للحامل ؟؟ ثم المرضع ؟؟

إن الإسلام حريص على المسلمة ، بحيث لا تضار صحياً أو يضار جنينها ، ولذلك فإن الحمل في المرحلة الأولى أي في الشهور الثلاثة الأولى ، إذا لم يصاحبه مضاعفات كالقيء

والغثيان الشديد ، ولم تكن هناك أعراض مرضية أخرى ، في هذه الحالة يمكنها أن تصوم دون خوف على نفسها أو جنينها ..

أما إذا كانت أعراض « الوحم » شديدة ، وصاحبها القيء والغثيان ، فإن الأمر يختلف ، فالقيء والغثيان الذي يحدث في الصباح ، قد يتكرر أثناء النهار ، ويصاحب هذه الحالة انخفاض في نسبة السكر بالدم ، بعد فترة طويلة من السحور ، حيث لا تتعاطى أي طعام جديد ، ومن ثم فإن الصوم ينقص نسبة السكر في الدم ، وبالتالي يؤدي إلى مزيد من أعراض القيء والغثيان وهنا يحسن الإفطار حتى تزول هذه الأعراض ..

أما مرحلة الحمل الثانية [الشهر الرابع والخامس والسادس] فإن المرأة في هذه الفترة ، لا تشعر عادة بأعراض الوحم المشار إليها سابقاً ، وبالتالي تستطيع أن تصوم دون أدنى خوف ، ما دامت خالية من أية أمراض أخرى تتعارض مع الصوم .

بقيت المرحلة الأخيرة من الحمل ، وفي هذه المرحلة تستطيع معظم السيدات أن يصمن إلا إذا حدث الآتي :

١ — ضعف شديد .

٢ — ضيق في التنفس .

٣ — عدم القدرة على القيام بالمجهود المعتاد وبعض هذه

الأعراض المانعة للصوم تحدث في الغالب نتيجة للزيادة الكبيرة في الوزن أثناء الحمل مما يجهد القلب والكليتين والكبد ، لأن الحمل بطبيعة الحال يضاعف عمل هذه الأعضاء .

وهناك نصائح للسيدة الحامل الصائمة نجملها في الآتي :

أولاً – يجب أن يكون الإفطار محدوداً ، لأن امتلاء المعدة قد يسبب ضيقاً في التنفس، وشعوراً بالاجهاد والدوخة وعسر هضم ، كما أنه أنّ الإفراط في الطعام يؤدي الى التخمة والتخمة قد تساعد على حدوث تسممات الحمل ونزيف ما قبل الولادة .

ثانياً – الاهتمام بالبروتينات والخضروات الطازجة والأغذية التي يتوفر فيها الكالسيوم ، وعدم الاكثار من الدهون والنشويات ، تلك التي تزيد الوزن .

وبالنسبة للمرضع فإنها تستطيع أن تتخذ القرار وحدها ، فإذا كان لبنها يشبع طفلها ، أو يستفيد من إضافة اللبن الصناعي ، تستطيع الصوم ، أما إذا كان لبنها لا يكفي ، وتريد ارضاعه طبيعياً فهذا حقها ، ولها أن تفطر ، مع ملاحظة أن اللبن يقل في اليومين الأولين من الصيام ثم يعود الى طبيعته بعد ذلك .

وعلى المرضع الصائمة أن تهتم بالبروتينات والخضروات والفواكه والألبان والسوائل ..

مما لا شك فيه أن الصيام ذو فائدة كبيرة بالنسبة للطفل من ناحية تدريبه على التحكم في رغبـــاته وأحاسيسه ، وربطه بالقيم الدينية منذ وقت مبكر،وزرع بذور المسؤولية والالتزام في سلوكه منذ الصغر ، وكسر حدة الشراهة للطعام قبل أن يصاب بالتخمة والبدانة .

واذا كان صيام الصغار يبدأ شرعاً عند البلوغ ، إلا أن الأمر لا يصح أن يكون فجائياً ، بل يجب أن يتعلم الصيام ويتعود عليه تدريجياً ، وذلك قبل أن يبدأ الصوم الفعلي الكامل ..

ويمكن البدء في تدريب الطفل على الصيام في الفترة ما بين تسع الى عشر سنوات ، ففي العام التاسع ممكن تأجيل إفطار الأولاد حتى الساعة العاشرة صباحاً ، ثم لا يتنـــاول الوجبة الثانية إلا بعد أذان المغرب ، ويتنـــاول السحور مع والديه وأسرته ، وبذلك يكون مجموع الوجبات ثلاثة ، وفي العـــام التالي نؤخر وجبة الإفطار أكثر ، ثم يتناول طعامه العادي بعد المغرب وفي السحور ، على أن يصوم يوماً كاملا أسبوع أو عشرة أيام ، وعلى الرغم من أن تأخير وجبة الافطار حتى العـــاشرة صباحاً أو ما بعدها لا يعتبر صياماً بالمعنى الشرعي الصحيح ، إلا أن الأمر مجرد تدريب على صيام جزئي ..

وبعد ذلك، أي في الأعوام التالية تزيد أيام الصيام الكامل تدريجياً حتى يأتي العمر الذي يستطيع فيه الأولاد صيام الشهر كله ، ويكون قد بلغ سن البلوغ أو كاد ..

نحن لا ننكر أن الأولاد في مرحلة النمو يحتاجون إلى كميات كافية من الطعام ، لكن نظام الطعام الذي نعده له عن فهم ودراية في الوجبات المختلفة ، يمكن أن يسد حاجاته الغذائية على صورة سليمة .

فأساساً يجب أن يحصل الولد الصائم على السعرات الحرارية اللازمة له ، والا حدث هبوط في نسبة السكر في الدم ، ومن ثم يشعر بالجوع الشديد وأعراضه من صداع وهبوط وميل للقيء ..

وبالنسبة للولد أو الصبي الصائم يجب أن تشتمل وجبة الافطار على البروتينات ، التي تساعده في بناء أنسجة جديدة وتعويض ما يتهدم منها ، كما أن الطفل يحتاج الى مزيد من السوائل والسكريات .

ووجبة السحور يجب ان تكون متأخرة ما أمكن حتى تؤدي وظيفتها أثناء النهار لفترة اطول ، وان تشتمل على كمية مناسبة من الدهون التي تتميز ببطء هضمها ، فتعطي شعوراً بالشبع لمدة اطول ، وهي ايضاً من المواد التي يختزنها الجسم

بسهولة ، كما يجب ان يحتوي الغـذاء على الخضروات والفواكه والسكريات ، فالفاكهـــة توفر للصبي الكثير من احتياجاته الغذائية ، وتعده لصيام يوم طويل ، وتعطيه إحساساً بالشبع فالالياف الموجودة بالفواكه والخضر تساعد في ذلك كثيراً .

وبطبيعة الحـال فإن اية امراض مؤثرة كالانيميا والضعف العام والامراض المزمنـــة المتنوعة تستوجب الفطر بالنسبة للأولاد .

- ١٥ -

الصيام وصلته لعلاج الامراض الجلدية موضوع يحتاج الى نظرة واعية ، فالدكتور محمد الظواهري استاذ الامراض الجلدية يقول: « ان علاقة التغذية بالامراض الجلدية علاقة متينة ، فالامتناع عن الطعام والشراب مدة ما ، يقلل من الماء في الجسم والدم ، وهذا بدوره يدعو الى قلته في الجلد ، وحينئذ تزداد مقاومـــة الجلد للأمراض الجلدية المؤذية والميكروبية ، وقلة الماء من الجلد تقلل ايضاً من « حدة » الامراض وخاصـة المنتشرة بمساحات كبيرة في الجسم ..

وخلو الجهاز الهضمي من الطعام لفترة من النهار طوال شهر الصوم المبارك يساعد جداً على التخلص من البؤر العفنـة فيه ، ومن الجراثيم التي تعيش عالة عليها ويغذيها الطعـام والشراب ،

ولا شك ان التخلص من البؤر العفنة وجراثيمها وسمومها فرصة نادرة لإزالة سبب العلة في كثير من امراض الانسان ، والإقلال من الملح في الطعام ، وعدم شرب السوائل لفترة محدودة من اليوم يقللان من فرصة وجود الماء في الجسم وفي الجلد ، وبذلك تقل الامراض الالتهابية والحادة من جلدية وغيرها ..

والامتناع عن تعاطي بعض المأكولات في شهر الصوم، والتي تضر بالصحة العامة أبلغ الضرر هي فرصة نادرة للعلاج، واسوق هنا على سبيل امراض زيادة الحساسية التي تستفيد فائدة كبرى عندما نمتنع عن تعاطي الحوادق والبيض والسمك والموز والمانجو والفراولة والشيكولاته والكاكاو وغيرهما من تلك الاغذية التي تجعل علاج امراض زيادة الحساسية في بعض الحالات صعباً وعسيراً ، كما ان الامتناع عن المواد الدهنية في الطعام لفترة محدودة، يساعدعلى شفاء معظم الامراض، وفيما يختص بأمراض الجلد ، تقل البشرة الدهنية ، والالتهاب الجلدي الدهني وحب الشباب والدمامل والبثور ، والتهاب الثنايات وقشور الرأس وتساقط الشعر وغيرهما .

ومع ذلك فهناك امراض يحسن فيها الافطار كمرض الجذام وبعض الامراض الجلدية الخطيرة التي تستوجب العلاج المستمر مثل مرض « ذو الفقاعات » ومرض « الالتهاب الجلدي الحاد المتقشر » ومرض « الذئبة الحمراء المنتشرة » والبلاجرا

وغيرها ، والمصابون بها يجب ان يفطروا بعـد استشارة طبيب مسلم عادل .

ولا شك ان الهدف الاسمى من الشرائع والآداب الاسلامية تهدف اساساً الى حماية الانسان وسعادته ، والمسلم الحق يتقبـل هذه الآداب بالرضى والتسليم لأنها طاعة وصحة وايمان .

ولا عجب ان تعتمد بعض المصحات للأمراض الجلدية تعتمد أساساً على الصوم ، ليس في الدول الإسلاميـة ولكن في بعض الدول الاوربية التي نظرت الى الامر من وجهـــة نظر علمية بحتة ..

-١٦-

ما سبب تهيج بعض الناس في شهر رمضان اثنـــاء فترة الصوم ؟؟

من الواضح أن الصوم مدرسة اخلاقية الى جوانب فوائده الصحية المختلفة ، لكن الانضباط النفسي والأخلاقي هو الدرس الاول والهام في هذهالمدرسة المقدسة. .ولقد كانالرسول صلى الله عليه وسلم خبيراً بما ينتاب الصائم من ضيق وتوتر وغضب في بعض الاحيان ، فيخرج عن طوره ، وقد يقذف بعض الشتائم ، ولذا فإن الرسول أوصى الصائم بأن يضبط أعصابـه ، ويردد

كلمة « اللهم إني صائم » ، فتشرق نفسه بمعاني الطاعة والايمان، ويكبح جماحه ويتسامح ..

والدراسة العلمية لظاهرة التهيج او الغضب في شهر الصيام نذكر اهم أسبابها كالآتي :

أولاً – هناك سبب نفسي كامن وراء هذا الغضب، ناتج عن تغير العادة ، والخروج على النسق المألوف في ايام السنة الاخرى، فتناول الافطار، ثم الغذاء، ثم العشاء، يطبع حياة الانسان بنظام وعادات معينة ، وعندما يخرج عنها يشعر بالضيق.

ثانياً – إن نقص الطعام يسبب انخفاضاً في نسبة السكر في الدم عند بعض الافراد ، مع أن نسبة كبيرة من الناس تبقى نسبة السكر بالدم في معدلها الطبيعي ، والمعروف أن نقص نسبة السكر في الدم تؤثر على الاعصاب ، وتسبب نوعاً من التهيج والتوتر ، بالاضافة الى بعض حالات الصداع والدوخة والتراخي .

ثالثاً – هناك سبب خاص بأصحاب « الكيوف » والمتعودين على التدخين والاكثار من سرب القهوة والشاي، وغيرها من المواد الاخرى التي تؤدي الى الإدمان كالأفيون ومشتقاته وغيره من المواد المخدرة أو المسكرة ..

الواقع أن الصوم يعتبر فرصة للتخلص من هذه العادات

الذميمة ، فالانسان الذي يستطيع الصوم لتلك الساعات الطوال عن الطعام والشراب ، وعن هذه المواد يمكنه بشيء من الحزم والارادة ، ان ينتهز هذه الفرصة ، ويتخلص من هذا البلاء ، في ظل تلك العبادة العظيمة التي كرمها الله ، ففي حديث قدسي يقول الرسول صلى الله عليه وسلم ما معناه : « كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي ، وأنا أجزى به » .

رابعاً – في الجو الحار حيث يكثر فقدان السوائل والاملاح عن طريق العرق ، ويتعرض الناس للحرارة الشديدة ، قد تحدث بعض أمراض الجو الحار ، ومن علاماتها التوتر وسرعة الغضب ، وهذه بدورها تشكل سبباً من أسباب التهيج ..

ومع ذلك ، فإن هذه الامور التي ذكرناها وعلاقتها بالتهيج تكون اكثر في بداية شهر الصوم ، ثم تخف تدريجياً كلما تعود الانسان الصائم على الوضع الجديد ، وفي الامكان تلافي هذا التهيج بشيء من التنظيم الغذائي وضبط النفس والاحتياطات الواجبة .

–١٧–

قد يتساءل البعض ، هل تستفيد أمراض القلب والدورة

الدموية من الصيام ؟؟ وهل هناك بعض الاشتراطات والنصائح الواجب اتباعها بخصوص هؤلاء المرضى اذا صاموا ؟؟

في دراسة للدكتور محمد أبو الشوك استشاري الأمراض الباطنية نشرت في مجلة « العربي » منذ سنوات ، يؤكد أنه لاحظ ان ضغط الدم المرتفع في كثير من الحالات قد انخفض اثناء فترة الصيام بالنسبة للمرضى الصائمين ، .ومما هو معروف لدينا جميعاً أن هناك علاقة قوية بين انواع الطعام التي نأكلها ، وخاصة ملح الطعام وبين ارتفاع ضغط الدم ، ومن تلك الاطعمة الدهنيات أو البروتينات ذات الدسم العالي ، وامتناع الصائم عن الطعام فترة طويلة يقلل من استهلاك الملح ، كما انه يخفض من الوزن لقلة الطعام ايضاً ، ونقص الملح مع انخفاض الوزن ، يساعد على خفض ضغط الدم المرتفع والحالات البسيطة في ارتفاع ضغط الدم قد يكفي الطبيب في علاجها بإنقاص الوزن وإنقاص كمية الملح في الطعام .. وقد نبهت منظمة الصحة العالمية الى هذه الحقيقة الهامة ، وجعلتها على رأس الارشادات التي وجهتها للبشر في كل انحاء الارض . « إذ قالت : « راقب وزنك .. احذر الملح الزائد .. » وذلك من باب الوقاية ».

وبطبيعة الحال ، فإن مريض الضغط لا يصح ان ينتهز فرصة أذان المغرب ، ويقبل على الاطعمة المملحة ، والغذاء

الدسم ، فيقع في مخاطر جمة ..

فالصيام عموماً يفيد مريض الضغط ، لكن هذا لا ينطبق على حالات ارتفـــاع ضغط الدم الشديدة ، والتي تصاحبها مضاعفات في القلب ، لأن مثل هذه الحالات تحتاج الى تعاطي الادوية في فترات قد تكون متقاربة ، مما يصعب معه الصوم..

أما بالنسبة لأمراض القلب ، فنحن نلاحظ انه بعد وجبة دسمة ينشط الجهاز الهضمي ، فيزداد إفراز العصارات المعدية والمعوية والكبدية ، وتزداد حركة المعدة والامعــاء ، كذلك تتسع الاوعية الدموية في الجهاز الهضمي ، فيتدفق الدم جهـة البطن ، حيث تتم عمليات الهضم وامتصاص الطعام ..

ونتيجة لتمدد الاوعية الدموية في المعدة والامعــاء تزداد الكمية التي يضخهـــا القلب في الدقيقة لكي يلبي احتياجات الجسم ، لذلــك يشعر الأنسان بازدياد نبضات القلب وقوة انقباضه .. وهذا امر طبيعي .. وكما يقول الدكتور محمد محسن ابراهيم استاذ امراض القلب المساعد ، إن كثيراً من الازمات القلبية ، وآلام الصدر الناتجة عن ضيق الشرايين التاجية ، قد تحدث بعد تناول الطعام ، والسبب في ذلك أنه في مثـــل هذه الحالات تزداد احتياجات القلب من الاوكسجين ، والقلب السليم يتحمل ذلك الجهد ، اما القلب المصاب بضيق الشرايين التاجية ، فإن المريض يشكو من أعراض القصور التاجي ونقص كفاءة

القلب ، لذلك فمن الهام جداً ان يتجنب مريض القلب ، وخاصة مرضى الشريان التاجي تناول الوجبات الدسمة ، وملء المعدة بالطعام والشراب .. ولا مانع من الصيام ما دامت لا توجد مضاعفات .. وسوف نكمل حديثنا في الجزء التالي إن شاء الله ..

-١٨-

قررنا قبل ذلك أنه من الخطر على مريض القلب أن يملأ معدته بالطعام والشراب عند الافطار او السحور ، لأن ذلك يسبب جهداً اضافياً على القلب المريض ، ويجعله في حاجة ماسة الى مزيد من الاوكسجين الذي يحمله الدم من الرئتين ، ولما كانت الشرايين ضيقة ، فان الكمية المطلوبة من الأوكسجين لا يحصل عليها القلب مما يؤدي الى أعراض الذبحة .. وينصح مريض القلب بتناول وجبات أصغر ، وإن كانت اكثر ، فهذا افضل من الوجبات الكبيرة ولو كانت قليلة ..

والنقطة الثانية التي يجب ان يهتم بها الصائم المصاب بضيق شرايين القلب ، بل وغير الصائمين أيضاً ، هي عدم القيام بمجهود عضلي ، أو النوم مباشرة ، بعد الاكل ، بل يجب الراحة في كرسي فوتيل لمدة ساعة على الاقل بعد تناول الطعام ، لأن المجهود العضلي يضيف عبئاً على القلب ، ومن ثم يحتاج إلى

مزيد من الاوكسجين ، لكن عائق الضيق المتمثل في الشرايين التاجية يمنع ذلك ومن ثم تحدث أعراض الذبحة ، ولا ننسى أن وجبة الطعام التي أخذها المريض هي الاخرى تجهد القلب اكثر كلما كانت كبيرة ، كذلك فإن النـوم في وضع أفقي يزيد من كمية الدم العائد للقلب فيرهقـه ، وهناك رأي يقول بأن النوم قد يساعد على بطء حركة الدم في الشرايين ، فلو أضيف إلى ذلك الدسامة الزائدة بسبب المأكولات الدهنية الكثيرة ، كان ذلك مدعاة لحدوث الجلطات .. ومع ذلك ، أياً كان الأمر ، فان النوم مباشرة بعد الاكل ، وكذلك بذل الجهد العضلي يضر مريض القلب ..

نخلص من ذلك كله الى أن مريض الذبحـة يستطيع ان يصوم ، ويكون في الصوم فائدة له ، إذا راعى مواصفـات الغذاء المناسب ، والتعليمات التي تتعلق بسلوكه أثناء الطعـام وبعده ، فضلاً عن أن الصوم يقلـل من وزن مريض القلب مما يخفف العبء عن القلب ، ولا بد له من الاقـلال من الدهنيات والسكريات المركزة ، وذلك بسبب العلاقة بين تصلب الشرايين ونوعية الغذاء ، وتصلب الشرايين المصيدي يلعب الدور الرئيسي في ضيق الشرايين عموماً وشرايين القلب خصوصاً ..

وننصح مريض القلب وتصلب الشرايين بالابتعـــاد عن الأطعمة التالية :

١ ـ مستخرجات الألبان وصفار البيض .

٢ ـ لحم الضأن والدهن واللحم السمين والجمبري .

٢ ـ السكريات الكثيرة والحلوى والشربات .

هذا ، وينصح مريض القلب بأن يحتوي طعامه على كميات وفيرة من البقول والخضروات بجميع انواعها ، وبخصوص أمراض القلب المتقدمة أو المصحوبة بفشل في عضلة القلب ، يجب الاقلال من الملح ، والامتناع عن الحوادق والمخللات ، بالاضافة إلى اتباع نظام غذائي محدد حسب كل حالة . .

وواضح أن حالات هبوط القلب، وحالات الجلطة المتقدمة لا يقوى أصحابها على الصيام ، بسبب تعاطي الدواء المتكرر، والنظام الغذائي الدقيق . .

ـ ١٩ ـ

الصيام في الجو الحار فيه قدر من المشقة الاضافية بسبب الحاجة الماسة الى السوائل ، إذ يشعر الصائم بالعطش الشديد ، لأن الجو الحار كما قلنا يفقد الانسان الكثير من السوائل والاملاح وخاصة كلوريد الصوديوم (ملح الطعام) عن طريق العرق أساساً .

ومن ناحية اخرى فان الانسان في الجو الحار يحتاج إلى قدر

أقل من الطعام ، لقلة الطاقة التي يحتاجها ، بعكس الجو البارد . .

والمعروف أن الانسان في الجو الحار يحتاج الى قدر اكبر من الماء وإلى قدر اكبر من الأملاح ، ويزداد هذا القدر كلما بذل الانسان عملا أشق، وإلا تعرض لأمراض الجو الحار،وهي :

١) الانهاك الحراري .

٢) الانهيار الحراري .

٣) ضربة الشمس .

٤) تقلص العضلات (المؤلم) أو الكرامب .

ولكل مرض من هذه الامراض أعراضه وعلاماته ، وتعتبر مقدمات لضربة الشمس ، ولا شك أن ما يعانيه الانسان من خمول وتبلد في الذهن ، وعدم قدرته على الانتاج بصورة مرضية ، وما ينتابه من توتر وهياج وصداع وقيء أحياناً ، كل ذلك قد يتدرج به سوءاً حتى يسقط في الغيبوبة التي تحدثَ عند ضربة الشمس ..

والصيام في مثل تلك الحالات أو الأعراض قد يضر بصحة الصائم ، ولذلك يجب الافطار فوراً، وتعاطي قدر من السوائل والاملاح ، مع بعض الاسعافات العاجلة الاخرى ، بل قد

(٤)

يقتضي الأمر إبعاد المصاب بضربة الشمس عن المنطقة الحارة لفترة ثلاثة شهور ..

إزاء ذلك نستطيع أن نصل إلى تلك الحقائق التالية :

أولاً – الذين يعملون في الاجواء المكيفة الهواء كالمكاتب والبيوت والمصانع والمتاجر المكيفة ، هؤلاء يستطيعون الصيام دون أي خوف على صحتهم .

ثانياً – الذين يضطرون الى العمل خارج المناطق المكيفة يمكنهم أن يمارسوا ذلك في الليل أو في الصباح الباكر تجنباً لحرارة الشمس المباشرة .

ثالثاً – يجب مراعاة زيادة نسبة الملح في الطعام أثناء تعاطي الوجبات في الفطور والسحور ، حتى يكون ذلك بمثابة رصيد أثناء النهار .. كما يجب الاهتمام بشرب السوائل..

رابعاً – الذين يشعرون ببوادر ضربة الشمس أو الانهاك أو الانهيار الحراري من الاوفق لهم ان يفطروا فوراً ، « وإلا سقطوا في غيبوبة ».

خامساً – ملاحظة تغطية الرأس ، ولبس الملابس الفضفاضة الواسعة البيضاء ، أثناء النهار ، كي تساعد على التهوية وتبخر العرق ، فتنخفض درجة حرارة الجسم ، كما

يجب تعريض اكبر جزء ممكن من الجسم للهواء ، كلبس القمصان النصف كم ، وعدم ارتداء ربطة العنق ..الخ.

-٢٠-

لقد تحدثنا كثيراً عن علاقة الصوم بالصحة البدنية، وكيف أنه يعتبر وقاية من كثـــير من الامراض ، كما يعتبر علاجاً لبعضها ، لكن هناك دوراً هاماً يلعبه الصوم بالنسبة للكيان النفسي في الانسان .

ففي عصرنا هـــذا كثرت الامراض النفسية وتفرعت ، وأنشىء لها العديد من المصحات ، وتخصص فيهـــا الاطباء ، واكتشفت لها العقاقير الوفيرة التي أصبحت تبـاع بالملايين من الجنيهات في كل أنحاء العالم، بالاضافة الى وسائل العلاج الاخرى من إيحاء ، وتحليل نفسي وصدمات كهربائية .. الخ .

والواقع أن العلاقة وثيقــة جداً بين الاضطرابات النفسية والامراض العضوية التي قد تتمكن من جسم الانسان ، فالتوتر العصبي والقلق والخوف والاكتئاب والأرق قـد تنعكس على الجهاز الدوري ـ أعني القلب والشرايين ـ باضطرابات متنوعة، فهناك امراض ضغط الدم العالي ، وعدم انتظام ضربات القلب، بل وأمراض الذبحة أو الجلطة في الشرايين التاجيــة أحياناً ،

وقد تنعكس هـذه الاضطرابات النفسية على المعدة فتسبب التقرحـات ، او على القولون (المصران الغليظ) فتؤدي الى متاعب وآلام لا حصر لها ، بل إن الانهيار العصبي قد يكون بداية للاصابة بمرض البول السكري .

والمعتلين نفسياً قد يسقطون فريسة لتعاطي بعض المخدرات أو المسكرات مما يؤثر على أبدانهم وأجهزتها المختلفـة ، ويزيد حالتهم النفسية سوءاً .

وبديهي فإن اتساق الحالة النفسية واستقرارها ممـا يساعد عـلى تحقيق الامن والسعادة للانسان وحمايـة جسده من الانعكاسات الخطيرة ..

ولا شك ان الصائم يعيش في ظل مبادىء وأجواء روحية مريحة ، مشبعة بالثقة والايمان ، والتزام الصائم بالامتنـاع عن الطعام والشراب وشهوات الجسد ، يقوي فيه الارادة ، ويجعله صلباً قوياً في مجابهة مشاكل الحيـاة وصعابها ، ومن ثم تمتلىء نفسه باليقين والرضى ، وتدريجياً تذهب عن نفسه الوساوس ، وتزايله الاوهـام ، وتنمحي المخاوف والهواجس ، ويجد دائمـاً الله إلى جوارهَ فيركن إليه ، ويزداد تشبثاً بـه ، وعندما يستطيع الصائم أن يصل إلى هذه الدرجـة ، بعبادته وصلاته وقراءته للقرآن ، يكون قد وصل إلى بر الامان .. وسرعان

مـــا تقل الشكوى ، وتختفي كثير من الاعراض والامراض المقلقة ..

وكثيراً مـــا نسمع عن أفراد انخفض عندهم ضغط الدم المرتفع بعـد أن حلت مشاكلهم ، وهدأت حالتهم النفسية ، وآخرون اختفت اضطرابات ضربات القلب ، وانخفضت نسبة السكر في دمهم الى مستواها الطبيعي ، وهـل الصوم سوى طاعة وتحمل وصبر وقناعة وإخـاء ، ومشاركة في المشاعر ، والتزام أدبي .. وصدق الرسول صلى الله عليـه وسلم إذ يقول « الصوم نصف الصبر ، والصبر نصف الايمان .. »

- ٢١ -

إن غذاءنا في شهر رمضان له أهمية قصوى في الحفاظ على لياقتنا البدنية وحيويتنـا ، دون أن نقع في خطأ السمنة ذات الاضرار البليغة ، ولعل الاكثار من الدهنيات والنشويات يلعب دوراً بارزاً في هذا الخطر ، وليس معنى ذلك إهمال النشويات والدهنيات ، ولكن الجسم في حاجة إليهـــا في حدود معينة لا يصح أن تتخطاهـــا ، ولعل حاجة صغار السن والشباب والبالغين العاملين في الاعمال المجهدة يحتاجون إلى قدر أكبر من تلك المواد بصورها المتعددة ..

غير أن البروتينات لا غنى عنها لأي فرد ، ويجب الاكثـار

منها بالنسبة للأولاد والحوامل والمرضع إذا ما صاموا ، لأهميتها في عملية بناء الأنسجة وتجديدها .

وعلى الرغـــم من ان البروتينات تشمل اللحوم والسمك والبيض وغيرهـــا ، إلا أن اللحوم تقف في مقدمة الاطعمة البروتينية ذات المصدر الحيواني ..

ويجب أن تلاحظ يا أخي الصائم أن اللحوم أنواع ، وأن البروتين والدهنيات فيهـــا تختلف من نوع الى آخر .. فاللحم الاحمر مثلا يشتمل على:

٢١٫٦ ٪ بروتينات
و ٥٫٨ ٪ فقط دهنيات

بينما لحم الضأن يشتمل على :

١٦٫٢ ٪ بروتينات
و ١٧٫٨ ٪ دهنيات

لذا نوصي مرضى القلب والشرايين وكبار السن عموماً بأن يفضلوا اللحم الاحمر على لحم الضأن ، ويفضل أن يكون اللحم الاحمر مسلوقاً أو مشوياً ، ويبتعدوا عن المقليات عموماً ..

وبروتينات اللحوم من البروتينات الممتازة ، وتقاس درجة الكمال في البروتينات بنسبة الأحماض الامينية الاساسية فيها ،

وهي أساساً موجودة في اللحوم ، لكن نسبتها تقل كثيراً في المصادر النباتية للبروتين كالبقول .

ودهون اللحم سواء في داخل خلاياه أو خارجها تحتوي على فيتامين (ا) ، أما بعض أنواع فيتامين (ب) المركب وخاصة الربوفلافين والنياسين فتوجد في اللحوم أيضاً ، كما أن اللحوم تحتوي على نسبة من المعادن كالحديد والفسفور والكالسيوم .

ونلاحظ أن لحوم الارانب والدواجن أسهل هضماً ، لأنها تختلف في تكوين أنسجتها وأليافها ، وما عدا ذلك فهي لا تتميز من الناحية الغذائية عن غيرها من اللحوم ، وهذا السبب ـ سهولة الهضم ـ هو الذي يجعلها طعاماً محبباً لبعض المرضى ..

ويجب الحذر من تلوث اللحوم بجراثيم التسمم الغذائي أو ميكروبات التعفن ، وخاصة في الجو الحار الرطب ، اذا تركت مدة طويلة ، عندئذ تصبح تلك اللحوم الفاسدة غامقة اللون أو خضراء ، متخشبة العضلات لقلة الماء ، ذات رائحة نشادرية ، ومن يأكل منها تحدث له أعراض التسمم الغذائي : قيء وإسهال ومغص وتوعك عام .. فعلى الجميع مراعاة القواعد الصحية السليمة في حفظ اللحوم ..

-٢٢-

هناك بعض الأطعمة التي يقبل عليهـــا الصائمون في شهر رمضان ، ويهتمون بها ربما كتقليد بعض البلدان درج عليـــه الناس من قديم ، بالاضافة الى مـــا في هذه الأنواع الغذائية من لذة وفائدة .. وقـــد يفكر الصائم في جدوى هذه الأطعمة من الناحية الصحية .. والواقع أننـــا تعرضنا في موقف آخر للمشروبات الشائعة في شهر رمضان ، وخاصة الخشاف وقمر الدين والتمر وعصير الفواكه والقهوة والشاي غيرها ..

والآن سنتطرق لمواد غذائية أخرى شهيرة :

● **الكنافة مثلا** : نجد الاهتمام بها في كثير من بلدان العـــالم الاسلامي عامـــة والعربي خاصة ، وهي كما نعلم مصنوعة من الدقيق النقي ، ويدخل فيها السمن ، والزبيب وبعض أنواع المكسرات كاللوز أو الجوز أو البندق أو الفول السوداني وبعض أنواع الكريمات ومحلول السكر وغيره ، وتعمل الكنافة بطرق مختلفة ..

من هنا نرى أنهـــا تتكون من عناصر غذائية عدة يغلب عليها النشويات والسكريات والمواد الدهنية وبروتينـــات من مصادر نباتية ، ومعـــادن المكسرات واليافهـــا ، وقليل من الفيتامينات ..

وهي في الواقع تناسب الرجال البالغين والشباب والأولاد وكل من يبذلون جهوداً شاقة ، لأن السعرات الحرارية التي تمدنا بها عالية القيمة ، والدهنيات التي بها تهضم ببطء ، ومن ثم تعتبر كرصيد يستمر فترة أطول ، ثم أن تلك الدهون ينتج عن هضمها مواد متنوعة منها الماء الذي يعتبر ضرورة اثناء فترة الصوم ..

لكن الأمر الجدير بالاعتبار ، هو أن الصائمين يأكلونها كشيء اضافي بعد أن يكونوا قد أكلوا الوجبات الرئيسية ، ومما لا شك فيه أن هذا الأسلوب ، يجعل من الصائم يتناول كمية أكبر من الغذاء المعتاد الكافي لجسمه ، وبذلك نرى المهتمين بتناول الكنافة تزداد أوزانهم في شهر الصوم ، ويميلون الى السمنة ، ويقعون في متاهات الاضطرابات الهضمية وخاصة في الصباح عند الاستيقاظ من النوم ، من هنا كان لا بد أن نعمل حساب ذلك ، فننقص من الوجبات الرئيسية قدراً يسمح لنا بتناول كمية معقولة من الكنافة ، وقد سبق ونبهنا الى العلاقة الوثيقة بين تصلب الشرايين والمواد الدهنية والحلويات ..

وما ينطبق على الكنافة ، ينطبق على « القطايف » وغيرها من الحلويات التي تتشكل من دقيق نقي ومواد دهنية وسكريات عالية النسبة ومكسرات ..

غير أن مرضى السكر ، وكذلك مرضى الكبد والمرارة

والمصابين بارتفاع في ضغط الدم ، والبدناء ، هؤلاء جميعاً يجب أن يتجنبوا ذلك النوع من الغـذاء وإلا جر عليهم الكثير من المتاعب والمضاعفات .. وكذلك كبار السن من باب الوقاية لهـم من اضطرابات هضمية واضطـرابات في القلب والدورة الدموية ..

- ٢٣ -

هناك أطعمة شعبية ذات قيمة غذائية كبيرة ، ومن ثم فهي تسد احتياجات الجسم ، وتعطي الصائم مـا يحتـاجه من طاقة وليـاقة بدنية ، ويجب أن يتذكر الإخوة الصـائمون أن قيمة الغذاء ليست في ثمنه المرتفع ، فهنـاك أطعمة رخيصة الثمن ، لكنها عالية القيمة الغذائية ، عظيمة الفائدة ، وهذا من فضل الله على الناس ، بل لوحظ أيضاً أن الفواكه الرخيصة الثمن أنسب من الفواكه ذات السعر المرتفع ..

- **الهريس مثلا** : وهو مشهور في الجـزيرة العربيـة ودول الخليج ويتكون أساساً من اللحوم والبر المطحون ، ويؤكل في العادة بعد صلاة المغرب ، وبعد صلاة القيام (التراويح) ، وواضح من تركيبه أنه يشتمل على نسبة عالية من بروتين اللحوم (مصدر حيواني) وبروتين البر (مصدر نباتي) ، بالإضافة إلى نشويات البر ، كما يشتمل على الدهون المعقولة

الموجودة في اللحوم ، وتتراوح نسبة هذه الدهون تبعاً لنوع اللحوم، فتكون أكثر في لحم الضأن ، وأقل في اللحم الأحمر ؛ ويشتمل الهريس على كمية من المعادن المختلفة كالحديد والفسفور والكالسيوم ، وبعض الفيتامينات كفيتامينات م و ب المركب وغيرها ..

من هذا نرى أن «الهريس» طعام مختصر له قيمة غذائية كبيرة ، ولو اتبعناه ببعض الخضراوات والفواكه لكانت الفائدة أعم وأشمل ..

● ووجبة شعبية اخرى هي « الفول المدمس » ، ويلاحظ أن الفول يعتبر من الوجبات اليومية في بعض البلدان العربية ، وقد تضاف اليه الزيوت النباتية أو الزبد ، وأحياناً يضاف اليه البيض ، وآخرون يضيفون عليه السلاطة المكونة من الطماطم والخضراوات والطحينة .. لذلك نرى هذه الوجبة الرخيصة تكاد تكون وجبة كاملة بل هي كذلك ، فهو يحتوي على البروتينات النباتية والنشويات والدهون والفيتامينات والمعادن ؛ بل والبروتينات الحيوانية إذا ما أضيف اليه البيض .. ومن المعادن التي توجد فيه الكالسيوم والبوتاسيوم والكبريت والفسفور ... الخ ، بالإضافة الى الألياف التي في قشوره خاصة ، وهي تساعد على حركة الأمعاء وتنشطها .. بل إن الاطفال حتى في العام الأول

يمكنهم الإفادة منه بعد نزع قشره وهرسه ..

ومن الملاحظ أيضاً أن الفول المدمس يعطي شعوراً بالشبع لفترة طويلة ، ولهذا فهو يساعد العمال والذين يبذلون جهوداً شاقة أثناء النهار ، ويخفف عنهم الكثير من آلام الجوع . بل إن إضافة كمية أكبر من الملح عليه ، وكذلك الليمون ، يحمي من أمراض الجو الحار وضربات الشمس ، فضلا عن غنى الليمون بفيتامين ج الذي يقي من كثير من الأمراض ويحافظ على نعومة الاغشية الداخلية للأوعية الدموية ، ويحمي من نزلات البرد والانفلونزا .

ـ ٢٤ ـ

لقد تكلمنا عن بعض المشروبات والأطعمة والآداب الصحية المرتبطة بها ، وقلنا أن الشهر الكريم شهر رمضان يدخل إلى حياتنا العامة وخاصة الناحية الصحية ، الكثير من التنظيم والانضباط ، وهناك مواصفات عامة للغذاء الصحي يجب أن نعيها جيداً في هذا الشهر العظيم ، وأن نلتزم بها باقي أيام السنة .

أولاً ــ يجب ان يكون الغذاء كافياً من حيث الكمية ، لأن انقاص الوزن بطريقة سريعة ، وبمعدل كبير له اضرار وخيمة ،

وخير الأمور الوسط ، حتى البدناء ، يجب أن يكون تخفيض وزنهم تدريجياً .

ثانياً – يجب أن يكون الغذاء متكاملا أي شاملا للعناصر الغذائية الرئيسية من بروتينات ونشويات ودهنيات ومعادن وخضراوات غنية بالفيتامينات، وليست هناك قيود من ناحية النوعية إلا بالنسبة لبعض المرضى بأمراض معينة وطبقاً لارشادات الطبيب ، فهناك نوع من الناس للأسف يقبلون على نوع معين من الطعام، ويهملون باقي الانواع ، فيصابون بأمراض سوء التغذية على الرغم من توافر المال والطعام إلا أنهم ليسوا على وعي غذائي كافٍ .

ثالثاً – يجب أن يكون الطعام حسن اللون ، جيد الطعم والرائحة .

رابعاً – أن يكون الطعام خالياً من المواد السامة أو الضارة أو المسببة للمرض ، ولذلك يجب تغطية الطعام وحمايته من الذباب والتلوث والتلف ، وإبعاده عن أماكن رش المبيدات الحشرية ، ولا تصل إليه القطط أو الكلاب او الفئران او الصراصير وغيرها .

خامساً – أن تراعى القواعد الصحية في الحفظ ، والخلط ،

والطهي والمعالجة ، ومحاولة تجنب المعلبات ما أمكن ، إلا في حالة الضرورة ، فالاطعمة المحضرة حديثاً اكثر فائدة وأمناً من الاطعمة المحفوظة التي تدخل فيها مواد كيماوية كثيرة للتلوين والرائحة وإعطاء النكهة الشهية والحفظ ..

سادساً - الإقلال من الفطائر والحلوى والاطعمة المصنوعة من الدقيق الابيض والسكر .

سابعاً - الابتعـــاد عن التدخين والكحول والخل والفلفل والشطة وغيرها من المواد الحريفة .

ثامناً - تفضل اللحوم والاسماك المشوية على مثيلاتها المقليـة في السمن او الزيوت .

تاسعاً : الإكثار من أكل السلاطة والفواكه والخضراوات والأغذية الطازجة ، لغناها بالعناصر الغذائية المفيدة، ومعروف أن الطهي قد يدمر بعض أنواع الفيتامينات والمركبات الغذائية الأخرى ، ولذا كان من الضروري أن يشتمل غذاؤنا على تلك المواد في صورتها الطازجة بعد غسلها جيداً .

عاشراً : لا تنس الحكمة العظيمة : نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، وإذا أكلنا فلا نشبع ..

ولنتذكر دائماً أن الصوم مدرسة لتقويم الصحة النفسية والبدنية .. والالتزام بآداب الاسلام فيه نجاة لنا من كل شر..

ـ ٢٥ـ

في الصيام معنى نفسي هـام ، وهو كبح جمـــاح النفس ، وحرمانها من شهواتها ، وخضوعها التام لأوامر الله ، ومن ثم تتولد الإرادة القوية التي تهزم العادات المتحكمة فينا ، والأهواء التي تأخذ بأيدينا إلى طريق الغواية والضلال .

ومن العادات التي ابلينا بها عادة التدخين، وعلى الرغم من تحكم هذه العادة فينا ، وسيطرتها علينا ، وتشبثنا بها إلا أننـا نحن أنفسنا في شهر الصيام خاضعين لله ، فنترك تلك العـــادة فترة طويلة من النهار ، بالإضافة إلى ساعات النــوم التي لا يمكن أن ندخن فيها ، ولهذا لاحظ الدارسون قلة عدد السجـــائر بالنسبة للصائم ، وبالتـــالي تناقص الأخطار والمضاعفات التي يخلفها التدخين في اجسادنا ..

ومنذ سنوات طويلة قرأت بحثـاً لعـــالم هندي يحرم فيه التدخين ، والحقيقة أنني وقفت أمام فتواه في حيرة ، وما أن مرت السنوات ، وتأكدت أخطار التدخين ، لدرجة أن وصلت إلى السرطان ، ورأيت كيف التقى عالم الدين بنصوصه وهديه

النبوي،مع عالم الدنيا ببحوثه المختبرية والإحصائية والتجريبية، عندئذ تأكد لي أن الأمر لا يحتاج الى دليل أقوى من ذلك ..

ومع ذلك فما زلنا ندخن ، ونستسلم لهواننا وخضوعنا لهذه العادة الذميمة لسبب أو لآخر ..

لكن ، ألا يكون تركنا للتدخين تلك الساعات الطوال أثناء الصيام مدعاة للقضاء على هذه العادة ، بعدما ثبت أن إرادة الإنسان تلعب الدور الاساسي إزاء ذلك ؟؟

إن التدخين يؤدي إلى التهاب الشعب الهوائية ، والنزلات الشعبية ، وضيق التنفس والسعال المزمن ، وتمدد الرئتين مما يؤثر على القلب ، ويصيبه بالتضخم والاجهاد ، وقد يحدث هبوط فيه ، فضلا عن زيادة نسبة مرض سرطان الرئة في المدخنين وتزداد نسبة الإصابة به كلما ازداد عدد السجائر في اليوم ..

والتدخين قد يؤدي الى اضطراب في ضربات القلب ، وإلى ضيق في شرايينه التاجية ، مما يساعد على مرض الذبحة والجلطة ، كما أن كثرة التدخين تساهم في ارتفاع ضغط الدم .

وللتدخين آثار خطرة على الجهاز الهضمي ، إذ يصيب المعدة بالتهابات مزمنة ، وقد يساعد على حدوث القرحة ..

ثم ناهيك بنوبات الصداع والارق ، وما يتبعها من قلق وضعف في مقاومة جسم الانسان للأمراض ..

بل إن الدراسات الحديثة قد أكدت أن الحوامل المدخنات قد يعرضن أنفسهن للاجهاض والنزيف ، وقد يولد الطفل صغير الحجم ، وربما يصاب ببعض التشوهات لأن المواد المتولدة عن التدخين تصل الى الجنين وهو في بطن أمه من خلال دمها الذي يحيا به ..

ولا ننسى الأثر الذي يتركه النيكوتين في الجهاز العصبي ، وفي العينين ، فضلا عن أن سعال المدخن قد يسبب له الفتق والربو ..

لماذا لا يكون شهر الصيام بداية قرار حاسم للقضاء على هذه العادة الوبيلة ؟

-٢٦-

ماذا عن مريض الكلي في شهر الصيام ؟؟ وبالذات أولئك المرضى الذين تكثر إصابتهم بحصوات الجهاز البولي ؟؟

يجب أن نعلم بادىء ذي بدء أن البول سائل مركز ، فيه مواد ذائبة تضر الجسم لو بقيت فيه ، وهذه المواد تظل ذائبة في البول دون أن تترسب ، فاذا ترسبت كونت الحصوات ...

ومن أهم هذه الأمـــلاح أملاح الكالسيوم وحـــامض الاوكساليك وأملاح الفوسفات وأملاح حامض البوليك ...

وهناك عوامل عدة تساعد على بقاء هذه الأملاح ذائبة في البول دون أن تترسب ، لكن أبرز هذه العوامل هي كمية الماء في البول ، إذ يجب أن تظل كمية البول فوق الليتر ونصف الليتر يومياً .. ثم أن نسبة ملح الصوديوم أيضاً له دور ، لأن ارتفاع نسبته يعتبر كعامل وقائي ضد تكوين الحصوات ..

وقد لوحظ أن حيـاة الرفـاهية والسمنة ، وبعض أنواع الأغذية والأشربة قد تساعد على تكوين الحصوات .. نستطيع أن نقول إذن أن المصابين بحصوات الجهاز البولي، وخاصة الذين تكررت لديهم حالة التخلص من الحصوات، ثم عادت للتكوين مرة أخرى .. هؤلاء أولى لهم أن يفطروا لشدة الحـاجة إلى الماء باستمرار ..

فقد قرر العلمـاء أن الوقاية من تكوين الحصوات عنـد هؤلاء الناس تعتمد بنسبة ٨٠ ٪ على كثرة شرب السوائل ، وفي العشرين في المائة الباقية ، تركز الوقاية على انواع الطعـــام ، والابتعاد عن بعض اصنافـه ، وتغيير تفاعل البول من الناحية الحمضيـة الى الناحية القلوية ، وعلاج الالتهابات والانسدادات الموجودة في الجهاز البولي ..

وتكون حالة مريض الحصى أقسى في الجو الحار إذ يحتاج الى كميات أوفر من المـاء وأملاح الصوديوم (ملح الطعام) ، ولذا يكون الفطر أوجب له .

بل إن الماء الى جانب استعماله بكثرة كوقاية ، يمكن أن نكثر منـــه كعلاج ، ففي حالات الحصوات الصغيرة التي انزلقت الى الحالب وحشرت فيه ، وسببت أمغاصاً شديدة ، في مثل هذه الحـالة يعطى المريض كميات وفيرة من السوائل ، فتفرز كمية البول التي يفرزها الكلى ، وتندفـع بقوة ، وتدفع امامها الحصوة الصغيرة الى أسفـل ، حتى تخرج ، وإلى جانب ذلك يستعين الطبيب ببعض العقاقير التي توسع الحالبين .

وهناك نوع من الحصوات (حصوة حامض البوليـك) هي الوحيدة التي يمكن تذويبها وذلك بشرب كميات كبـيرة من السوائل (من ٣ ـ ٣ $\frac{١}{٢}$ ليتر يومياً) مع جعل البول قلوياً ..

وهناك حالات اخرى من امراض الكلى الالتهابيـة يفيد فيها الصوم ، ولا يسبب أية مضاعفات لها ..

ولا شك أن حالات الامغاص الكلوية الشديدة تستوجب الفطر لما يحتاجه المريض من غذاء ودواء .

منذ بضعة شهور دخـــل علي في مكتبي بوزارة الصحة « مدير اللجنة الدولية لمكافحة المسكرات » الاستاذ « جــاك ماهون » وهـــو المدير التنفيذي بالمكتب الاقليمي للشرق الاوسط ، وبعد فترة من اللقاء قال « جاك ماهون » :

- « جئت لأضع يدي في أيديكم ، ونعمل معاً من أجـل مجابهة خطر المسكرات ، هذا الخطر الذي يهدد العالم بأفدح الكوارث .. ونحن في اللجنـة الدولية ، نؤمن بمنطق الاسلام مائه في المائة فيما يتعلق بالخمر .. فنحن نرفض قليله او كثيره .. وما اكثر الاضرار التي تنجم عن هذا الداء اللعين .. »

والواقع أننا في شهر رمضان الكريم ، يجب ان نستعيد تلك المعاني الاسلامية الرائدة ، لعلنا نستطيع ان نطبقهـا في واقع حياتنا ، فنكون مسلمين فعلاً لا قولا ، وشارب الخمر قد يعجز عن الصيام بسبب تحـكم الادمان فيـــه ، وقد يصوم ، ثم يتعاطاها في المساء ، وهو في الواقع امر عجيب ، لكنه مـع ذلك يفتح باب الامل للخلاص من هذا الوبال .

والواقع ان معظم أجهزة الجسم تتأثر بالخمـــر ، فبالنسبة للجهاز الهضمي ، يحدث الغثيان والقيء وعسر الهضم ،وتقرحات

في المعدة والاثني عشر خاصة ، وقد يعقب ذلك نزيف بالجهاز الهضمي ، هذا بالاضافة الى تليف الكبد وتشحمه ، ثم الغيبوبة الكبدية والوفاة .. وقد يحدث التهاب بالبنكرياس بمضاعفاته الخطرة ..

كذلك يضار الجهاز العصبي المسيطر على الجسم كله ، ومن ثم يحدث تغير في سلوك الانسان، فيتهيج ويحطم ما يجده أمامه، ويضطرب الكلام ، ويحدث فقدان للاتزان ، وغيبوبة ، وقد يقف التنفس ، ويقضي على الانسان .

وعندما لا يحصل المدمن على المشروب تسوء حاله، فتختلط عليه الامور ، ولا يستطيع السير وحده ، ويعتريـــه القلق والعنف والرجفـــة ، ويصاب بالهلوسات السمعية والبصرية والاحلام المزعجة ، وقد يصاحب المشروبات وجود حالة صرع وهذيان ، كما تلتهب الاعصاب الطرفية التهاباً مزمنـاً مصحوباً بآلام وضعف وتدهور شديد في الصحة العامـــة ، والتعرض لعدوى كثير من الامراض كالدرن وغـيره ، ويحدث ضعف في عضلة القلب ، ومضاعفات خطيرة بالجهاز الدوري .

وإذا ما سألنا عن العلاج نجد ثلاث نقاط هامة :

أولها – التوقف التـام عن المشروب ، لأن التوقف التدريجي ثبت فشله على كل المستويات .

ثانيها – الاشراف الطبي الدقيق ، لعلاج أيـــة انحرافات أو مضاعفات تطرأ عند توقف المشروب .

ثالثها – بث الارادة في نفس المدمن .. فالارادة هـــي السلاح الاول ..

وعندما نزل تحريم الخمر ، أخذ المسلمون يحطمون آنيتها ، وينادي المنادي في الشوارع بأمر الله ، وينفض عنهـا المسلمون دفعة واحدة ..

وشهر الصوم يعتبر بمثابة مدرسة تدريبية لتقوية الارادة ، والالتزام بالآداب الاسلامية ، والخلاص من تلك العادات القاتلة التي تدمر الفرد والمجتمع .

– ٢٨ –

إن حياتنا الحديثة – برغم المنجزات العلميـــة الباهرة – مليئة بالكثير من المتناقضات والاخطاء ، ومع الرخاء المادي الذي غمر عديداً من بلدان العالم ، إلا ان الاضطرابات النفسية ، ومآسي القلق والتوتر والانهيار العصبي ، قد انتشرت بشكل غريب ، مما أثر على « شهية » الانسان للطعام ، وأصابها بالخمول والضمور ، وهي التي تلعب دوراً رئيسياً – في حالة اكتمالها – في اختيار ما يريده الجسم بفطرته .

وهناك عادات تفشت في ايامنا تلك ، فالزيارات المتعددة

سواء في المكاتب او البيوت ، او اللقـــاء في المقــاهي والـكازينوهات ، يفرض على الناس نوع من المجاملة ، فيقدمون لبعضهم البعض المشروبات المختلفة الروحية والبريئة ، كالشاي والقهوة والبيرة والمشروبات الغازية ، وأنواع الحلوى والفواكه والمسليات المختلفة .

هذه الفوضى الغذائية ، تجعل الانسان الحديث غـير قادر على ان يقبل على الوجبات الرئيسية بالشهية المطلوبة ، ومـع ذلك يجلس على طعامه في المواعيد المحددة ، ويأكل دون لذة تذكر ، وقد يتجاهل الاصناف الضرورية ، لأن دور شهيته الخاملة قد عجز عن أداء الوظيفة الفطرية لها ..

هذا بالاضافة الى ما يسببه التدخين والمشروبات الروحيـة والافراط في القهوة والشاي من اضطرابات هضمية ، وتلبكات معوية ..

لذا كان شهر الصوم العظيم فرصة فريدة لتدريب الشهيـة الخاملة ، ففي أثناء الصوم ، لن تدخن سيجـارة ، او تشرب فنجالاً من القهوة ، او تأكل بضعة قطـــع من الحلويات او البسكوت ، وتظل طوال اليوم صائماً .. ومن ثم تشعر بالجوع والعطش ، وتبدا في الشعور بأهمية الشهية ـ كما يقول الدكتور علي مؤنس استاذ الامراض الباطنية المساعد ـ ويصبح الصوم بمثابة تدريب لهذه الشهية على الصبر والتحمل ، بعد ان ظلت

عاماً كاملا شبه معطلة .. وبعد الجوع والظمأ لانخفاض نسبة السكر في الدم ، ولقلة السوائل في الجسم، يأتي موعد الافطار، فيشعر الصائم بالرغبة الشديدة في الطعام ..

لقد تيقظت شهيته .. تخلصت من كل ما يشوبها من كسل وخمول ، ونفت عن نفسها تلك الضغوط والمجاملات الاجتماعية التي أضرّت بها طول العام .

وإذا كنا نختار الطعـــام بدافع الرغبة التي نطلق عليها « الشهية » ـ وهي لو كانت سليمة معتدلة دائماً ، فانها تطلب الطعام في حالة الشعور بالجوع ، بل تلح في طلبه كلمــا ازددنا جوعاً ، حتى نقدم لها الطعام فتسكت ..

ما اكثر الذين يشكون من فقدان الشهية برغــــم امتلاء اجسادهم ، وزيادة وزنهم ، ودائمــاً يلحون في طلب العقاقير الطبية ، والحقيقة ان العلاج يكمن في فهم الشهية ، ونظــام الطعام .. والدرس العملي المفيد لذلك كله هو الصيام .. دائمــاً نقول : الصوم مدرسة .. واننـــــا ـ كمسلمين ـ لا نأكل حتى نجوع ، وإذا اكلنا لا نشبع ..

ـ ٢٩ ـ

شهر الصيام ليس مجرد فترة جوع وعطش وحرمـــان من

بعض الملذات الجسدية ، ولكنه عبادة خالصة لله وحده ، فلا معنى للصوم بدون صلاة ، ولا معنى للصلاة بدون وضوء ، وفي هذا الشهر تكثر العبادات وقراءة القرآن ، وصلاة القيام ، والاعتكاف ، ولكل هذه العبادات آداب ، نراها تعود على المسلم بالخير العميم في صحته النفسية والبدنية .

فالنظافة من الايمان .. ولهذا نرى الاسلام حريصاً على تعليم المؤمنين به شتى انواع النظافة .

- « وثيابك فطهر .. »

- « الوضوء سلاح المؤمن » .

- « نظفوا أفنيتكم ولا تشبهوا باليهود .. »

- « لو لم أشق على أمتي لأمرتهم السواك عند كل صلاة » .

كما أمرنا الرسول صلى الله عليه وسلم بنظافة الشعر وإكرامه ، وقص الاظافر ، والاستحمام او الاغتسال في كثير من المناسبات ، وغسل اليدين قبل الاكل وبعده ، وبعد الاستيقاظ من النوم ، ونهانا عن قضاء الحاجة في الماء وفي الظل وعلى قارعة الطريق ، ولا شك ان الوضوء في حد ذاته نظام وقائي كامل من أخطار الامراض والتلوثات ، وقد اجرت منظمة الصحة العالمية دراسة علمية في « بنجالادش » ثبت منها ان غسيل الايدي (في حالة الوضوء مثلا) مرات متكررة ، يقضي على ما يقرب من تسعين

بالمائة من الميكروبات العالقة بها ، ولا ننسى آداب الاسلام فيما يتعلق بعادات الاكل والشرب ، لكي لا تنتشر العدوى ..

إن هذه الآداب الصحية الاسلامية كلها هي التي يركز عليها علماء الطب الوقائي في كل انحاء الارض ، لأن النظافة هي خط الدفاع الاول ضد الحشرات ، ونقل الميكروبات ، وتوالد الذباب ، وتفشي الأوبئة الخطرة كالكوليرا والتيفود والنزلات المعدية والمعوية والالتهاب الكبدي الوبائي ، وعشرات الامراض الخطيرة الاخرى .

فلو تصورنا انساناً يبدأ يومه بالوضوء او الاستحمام ، ويكرر ذلك بضع مرات ، ويقف أمام ربه في صلواته المفروضة الخمس ، مضافاً إليها النوافل ثم الاعتكاف بالمساجد ، كل ذلك ، وهو طاهر الجسد ، طاهر القلب ، فمه صائم عن الطعام ، وجوارحه صائمة عن الشهوة ، وقلبه يفيض بالايمان والطاعة ، مثل هذا الانسان يعتبر انموذجاً للكمال النفسي والبدني والاجتماعي ، والانسان السليم ليس هو السليم بدنياً فحسب ، فمنظمة الصحة العالمية قد وضعت تعريفاً علمياً لذلك حينما حددت الصحة بقولها : « أنها هي السلامة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية .. »

وفي محراب الصوم المقدس تترعرع هذه المعاني كلها وتتآزر كلها من أجل تقديم « المثال » الصحيح ، للانسان المنشود ،

ويا ليتنا ندرك أبعاد تلك الدعوة الإلهيــة الخالدة التي قدمت للبشرية أعظم وأعدل حضارة عرفتها في تاريخها الطويل .

ـ ٣٠ ـ

والآن انتهى شهر الصيام على خير ، فهل استطعنا أن نفيد من هذه الفرصة العظيمة ؟؟ مــــا أروع كلماتك يا رسول الله « لو علمتم ما في رمضان من خير لتمنيتم أن يكون الدهر كله» (حديث ما معناه) ..

أياً كان الأمر فإن الحقائق العلمية المدروسة التي ابرزناهــا في السطور السابقة على مدار أيام الشهر ، كفيلة بأن يفيــد منها كل ذي بصيرة عادلة منصفــة ، حتى ولو لم يكن مسلماً ، فهي جماع الخير كله دون تحيز او مبالغة ..

وأخوف ما أخافه ، أن يأتي العيد ، فنطلق لأنفسنا الحبل على الغارب ، وننغمس في الملذات الغذائيــة والشرابية والسهر واللهو ، وبذلك نقضي – في ايام معدودة – على تلك الفــائدة العظيمة التي استطعنا الحصول عليها في فترة الصوم ..

ففي العيد لا يصح أن نتخم المعدة بالطعام الكثير الدسم ، لأنها سارت على نسق معين طوال الشهر ، فإذا أربكناها بألوان شتى من الأطعمة والأشربة دون نظام أو تحفظ ، سببنا لأنفسنا

عسر الهضم والتلبك المعوي والامغاص والاسهـــال ، ومن لا يصدق ذلك فليذهب الى المستشفيات عقب العيد ، وسوف يجد الدليل القاطع على ما نقول ..

وهناك من يقبلون على التدخين والشرب والعبث بشراهة منقطعة النظير ، وكأنهم سجنـــاء انطلقوا من إسار القيود والكبت ، فينطلقون دون وعي ، ليعوضوا مـــا يسمونه « بالحرام » ، وهو في الواقع ليس حرماناً ، وإنمـا هو تأدب وصحة وتربية .. ثم أولاً وأخيراً عبادة وطاعة ..

وليحذر مرضى السكر من النهم الزائد ، وإلا سقطوا في « غيبوبة السكر » التي قد تودي بحياتهم ..

وليحذر مرضى القلب وضغط الدم العالي ، فالاكثـار من الاكل ، والافراط في اللهو والسهر ، والانفلات من قيـــود الدواء والغذاء والنشاط قد توردهم موارد التهلكة ..

وليحذر سائقو السيارات من المشروبات الكحوليـة التي تؤثر في توازنهم وتقديرهم للأمور ، فيرتكبون أبشع الحوادث في هذا اليوم السعيد ، ويقضون على أنفسهم وعـلى غيرهم من الأبرياء ، ويقلبون فرحة العيد الى تعاسة وشقاء ..

وليحذر أطفالنـــا من بعض اللعب الخطرة ، وخاصة المفرقعات وآلات التصويب ، والتمادي في السباحة في المناطق

العميقة من البحر ، والا كل من الباعة المتجولين ..

وليحذر الزائر من الافراط في شرب القهـــوة والشاي والسوائل الغازية وأكل الحلوى والدسم ، فأخطـار ذلك كله قد تعرضنا لها وشرحناها بالتفصيل .

ولنبتسم جميعاً .. ونفرح .. ونملأ قلوبنا بالحب والتسامح والقناعة والرضى ، لأننا بذلك نسعد، فترتاح نفوسنا ، وتنمحي عنـــا الوساوس والاضطرابات النفسية والاحزان ، ويسعد كذلك المجتمع الذي نعيش فيه ..

بذلك يتحقق للصوم .. وللعيد .. معناهمـــا الحقيقي .. وكل عام وأنتم بخير .